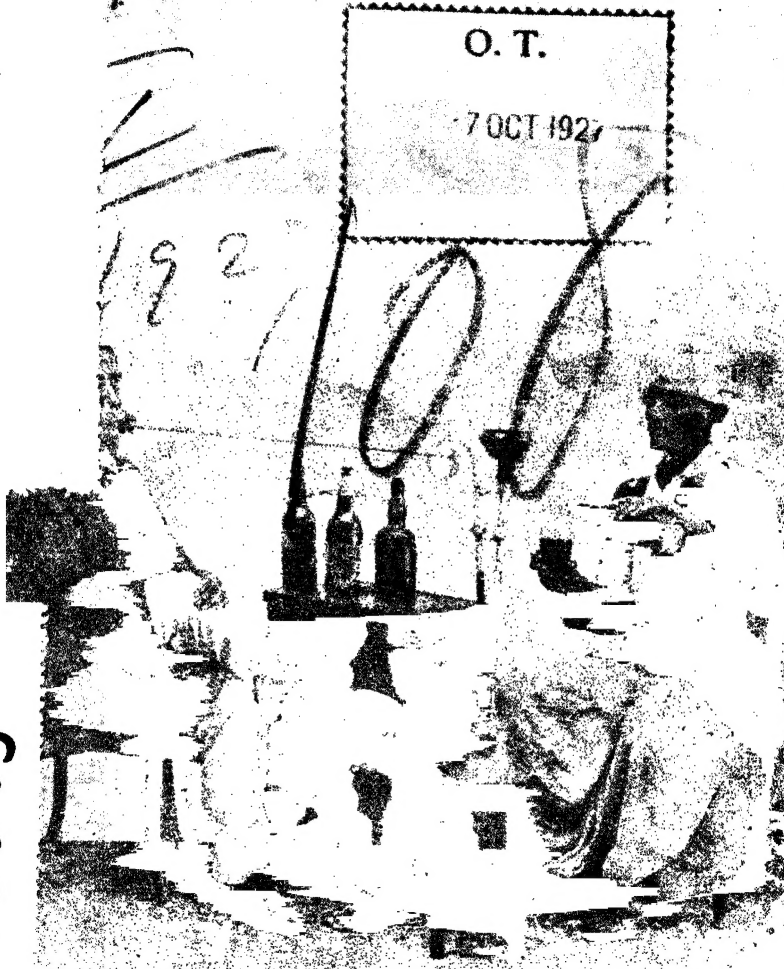


दुस्तीना दुश्मनो

O. T.

7 OCT 1927

१२



१३९५३

संज्ञा—साधन विज्ञान मन्त्रालय




ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાશિદ વિભાગ]


અનુક્રમાંક ૧૩૭૫૩ વર્ગિક

પુસ્તકનું નામ હિંદુસ્તાનના દુશ્મનો

વિષય ડ: ૫૭



हिंदुस्तानना दुश्मनो।





Lal Gopal Mukhopādhyāya

હિંદુસ્તાનના દુશ્મનો

કર્તા—લાલ ગોપાળ મુખોપાધ્યાય



સેવન્થ-૩ એડવન્ટીસ્ટસ પબ્લીશીંગ હાઉસ
૧૭ એબટ રોડ, લખનૌ.

૧૯૨૧

ગાંધીવાદ
રાત્રી કૉપીરાઈટ-અંગ્રહ

૧૩૭૪૩
અનુક્રમણિકા

પ્રકરણ	વિષય	પૃષ્ઠ
પહેલું.	દાર	૬.
બીજું.	તંબાકુ	૩૯.
ત્રીજું.	ગાંજ, ચરસ, કેકેન અને અરીણ	૫૩.
ચવથું.	પાન સોપારી	૫૭.
પાંચમું.	ચાહ, કાશી	૬૧.
છઠું.	મરી મસાલો	૬૭.
સાતમું.	પેટન્ટ દવા દારૂ, વીગેરે	૭૦.
આઠમું.	જીવ જંતુઓ	૭૪.
નવમું	મચ્છરો તથા માખી	૭૭.



પ્રસ્તાવના

કેરી દારૂનો ધંધો દુનિયાના કોઈપણ ભાગમાં શ્રીખીત ભરેલો છે. એક જાપાનીસ કહેવત છે કે “પહેલાં માણસ દારૂ પીએ છે, પછી દારૂ, દારૂને પીએ છે અને છેલ્લાં દારૂ માણસને પીએ છે. જ્યાંપણ દારૂની બદી પસરેલી હોય છે ત્યાં આ વાત ખરેખરી પડે છે.

દારૂ પીવાની બદી માણસ જાતના એક મોટા દુશ્મન માફક છે. એને કોઈ પણ માણસની શરમ આજરૂની પરવા નથી. ભલા અને ભૂંડા એ બેઉને માટે તે પોતિફી જાગ તથા ખાડા પાથરે છે, મધ્યમ તથા સાધારણ પ્રકારમાં માણસના મન તથા મનને તે નુકશાન કરે છે અને જીંદગીના સૌથી સારા કામો કરવા માટે તેને રદ બાતલ કરે છે. જે દારૂની બદીએ ઘણા મજબૂત પ્રકારમાં માણસ ઉપર કબજો લીધો હોય તો તેના શ્રાપ બચ્ચાને તેના જન્મ આગલ નડે છે અને જન્મ બાદ ખોરાક, કપડા, ખાર તથા કેળવણીના વાંધા પડાવે છે. જીવાનોને તે અનિનિની ગુણઓમાં દોરે છે અને તેમની જીંદગીનો નાશ કરી તેમના માબાપોના અંતઃકરણોને દુઃખી કરે છે. દારૂની બદીથી કેરટ દરબારો ગુનેહગારોથી ભરાઈ જાય છે, તુરંગો કેડીઓથી ભરાઈ જાય છે અને દિવાનશાળાઓ દીવાનાઓથી ભરાઈ જાય છે. આ શ્રાપિત ચીજ વિરૂદ્ધ જેટલું બેલીએ એટલું થોડું.

દારૂની બદી વિરૂદ્ધ હીસચાલની તંદુરુષમાં આ એક અગત્યનું પુસ્તક છે. જેઓ હિંદુસ્તાનનું ભવું ચાહે છે અને હિંદુસ્તાનના લોકોની શારીરિક તથા નૈતીક સ્થિતિને લગમાંની બચાવવા માગે છે તેમના હાથમાં આ પુસ્તક એક અગત્યનું હથીઆર થઈ પડશે. દુનિયાના જાણીતા ડાકટરો, રાજ્યધારીઓ, સંસારી સુધારકો અને ધારમીક આગેવ ને ની શાક્ષી વાંચનાર ઉપર જરૂર સારી અસર કરશે. ફક્ત દારૂની વિરૂદ્ધ નાહ પણ ચાહ, કાશી, તંબાકુ વાગેરે બીજી બદીઓ વિરૂદ્ધ પણ આ પુસ્તકમાં સખત લખાણ લખવામાં આવ્યું છે આ બદીઓ વિરૂદ્ધ હિંદુસ્તાનના કેટલાક જાણીતા સખસોએ પોતીફી અવાજ ઉઠાવ્યો છે પણ તંદુરસ્તીના આ દુશ્મનો માણસને કેટલું બધું નુકશાન કરે છે તે બાબે જાહેર પ્રજાને જોટલી જોષએ એટલી ખબર નથી. અમે આશા રાખીએ છીએ કે આ પુસ્તકના ફેલાવાથી આ અગત્યના સવાલ ઉપર પુષ્કળ અજવાળું નંખાશે.

પ્રગટ કરનારાઓ.





૩૧૦ સર ભાગ્યંદ્ર કીશ્વર, નાઈટ.

દાર નિષેધક મંડળના એક વિશ્વાસુ અમલદાર



તંદુરસ્તીના દુશ્મનો સામે ૪૦ વરસ સુધી લડત ચલાવનાર દાર નિષેધક મંડળનો એક વિશ્વાસુ અમલદારની સેવાની પીછાણમાં આ પૃષ્ઠ અમોઝે અર્પણ કર્યું છે.

ડા. સર ભાલચંદ્ર કિશ્નુ ૪૦ વરસ થયા દારની બદી સામે લડત ચલાવે છે. ૨૦ વરસ ઉપર થયાં તેઓ ઑલ ઈંડીઆ ટેમ્પરન્સ કાઉન્સીલના સભાસદ છે. હાલમાં તેઓ મુંબઈની ટેમ્પરન્સ કાઉન્સીલ અને એસોસીએશનના પ્રમુખ છે.

સર ભાલચંદ્ર શું કહે છે.

સર ભાલચંદ્ર કહે છે કે “૪૦ વરસની ડાકટર તરીકેની મારી પ્રેક્ટીસ દરમ્યાન મેં પોતે દારને હાથ લગાડ્યો નથી અને દાર પીવા મારા દરદીઓને કદી પણ ભલામણ કીધી નથી. મુંબઈની ૫૦ વરસની મારી ડાકટર તરીકેની કારકીદી દરમ્યાન ઘણાએક હિંદીવાનોને તથા તેમના કુટુંબોને દારની બદીને લીધે ખુબાર થએલા મેં જોયા છે.”

આ પુસ્તકનો કર્તા અંતઃકરણપૂર્વક આશા રાખે છે કે સર ભાલચંદ્રની માફક દરેક વાંચનાર પણ દારનો દુશ્મન થાય અને આખા મુંબઈ ઇલાકામાંથી એ તંદુરસ્તીના દુશ્મનને મારી હઠાવવા પોતાથી બનતી કાશીશ કરે.



THE TOLL OF DEATH

WAR

PESTILENCE

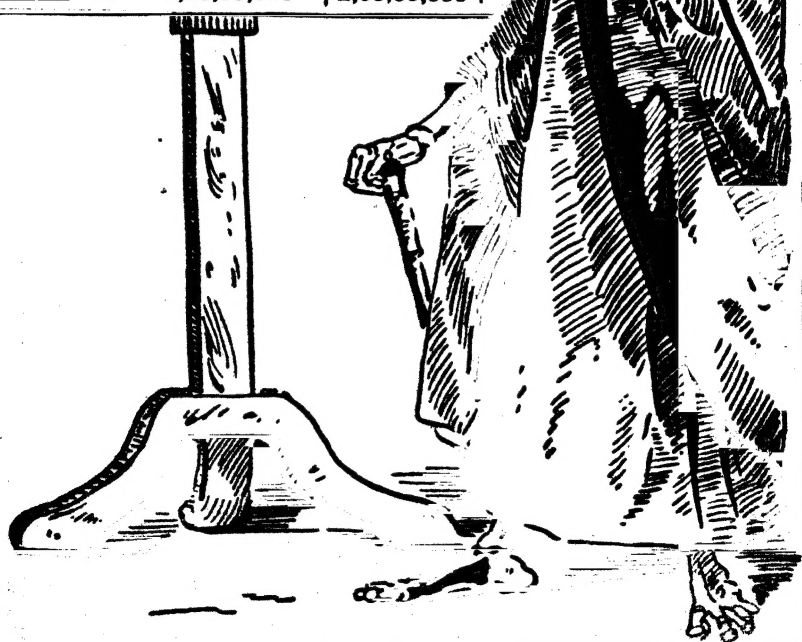
ALCOHOL



1,00,00,000

1,50,00,000

2,00,00,000 +



મોતની બડાઇ.

લડાઇ તથા મરણીય વધારે મોત દારૂના ઝેરથી નીપજે છે.

ઉપરના બંધારો ફક્ત કેટલી લડાઇનું પરિણામ બતાવે છે.



(૧)

(૨)

(૩)

દારૂની શરૂઆત અને તેનું પરિણામ.

પ્રકરણ પહેલું.

દારૂ

પશ્ચિમ તરફના મુલકોના કેટલાક સુધારા હિંદુસ્તાનમાં દાખલ કરવા કે નહિ તે ઉપર કદાચ બે મત હશે પણ પશ્ચિમ તરફના દેશોમાં કેટલીક બદીઓ છે તેને હિંદુસ્તાનમાંથી જડ મૂલથી કાઢવી તે બાબે બે મત હશેજ નહિ. આ બદીઓમાંથી એક દારૂ પીવાની ટેવ છે. જે પણ કોઈ દેશમાં દારૂની બદી હસતી ધરાવે છે ત્યાં તે એક શ્રાપ સમાન છે. અમો અમ નથી કહેતા કે પશ્ચિમ તરફના દેશો સાથે સમાગમમાં આવવા પહેલાં પૂર્વ તરફના લોકો દારૂ નહિ પીતા હતા પણ અલબત્તાં, તે વખતે દારૂનો ઉપયોગ એટલા મોટા પ્રમાણમાં નહિ હતો. ગયા થોડા વરસ થયા દારૂનો અપ ભય ભરેલા મોટા પ્રમાણમાં વધી ગયો છે અને પરિણામે હજારો ઘરો ખાનાખરાબી થયાં છે. દારૂની બદીના પરિણામે નૈતિક તથા શારીરિક સ્થિતિ નાશ પામી છે. ઉંચા ખાનદાની કુટુંબો કે જેઓ વેલાતી દારૂનો ઉપયોગ કરે છે તેઓમાંજ ફક્ત આ ખુવારી થઈ છે એટલુંજ નહિ પણ ગરીબ અને વયસ્કેવાંધેના લોકોમાં પણ



મોતના દરવાજા હાથે મોકલે દારૂડીઓ ઉભા છે.



વીલ્યમ. ઇ. જોનસન.

[ખાલુ પાઠું ઉપર લુઓ]

કાર્ય અને અસર.

જ્યાં સુધી દારૂની દુકાનો ચાલુ છે ત્યાં સુધી તેના માઠા પરિણામો ચાલુજ રહેશે. દારૂ વેચવાથી જે અધમતા ઉત્પન્ન થાય છે તે જ્યાં સુધી દારૂ વેચવામાં આવે છે ત્યાં સુધી ચાલુજ રહેશે. એ ૪૦૦૦ વરસનો અટકત અનુભવ છે. દારૂના વેપારથી જે સંકટો ઉભા થાય છે તે દૂર કરવાને અમેરીકાએ નિર્ણય કીધો, અને તેમ કરવાને ખુદ દારૂનો વેપાર નાબુદ કીધો. અમે ભ્રષ્ટ્ર અસર દૂર કરવાનો નિશ્ચય કીધો, અને તેમ કરવાને એવી અસરના કાર્યને દૂર કીધું.

અમે તે રૂઢી ઉપયોગમાં લીધી અને મનાઇના આશીર્વાદોનું સુખ કેટલાંક સંસ્થાનોમાં ૪૦ વરસ સુધી અને સમસ્ત પ્રજામાં બે વરસ સુધી ભોગવ્યું છે. મનાઇની રાજનીતિના સુંદર પરિણામોના સંબંધમાં અમારી પ્રજાના પડા, પ્રેસીડન્ટ હાર્ડીંગ નીચે મુજબ કહે છે:—

“મનાઇ એટલે શું છે તે જાણવાને દરેક કોમમાં, પુરૂષો અને સ્ત્રીઓને હવે લાગ મળ્યો છે. તેઓ જાણે છે કે કરતો વધારે જલદીથી ભરી દેવામાં આવ્યો છે; એક વખતે રંગ મહેતો વીગેરેમાં ગુમાવી દેવામાં આવતાં પગારો પુરૂષો ઘેર લઇ જાય છે; કુટુંબોને વધારે સારા કપડાં અને ખાવાનું આપવામાં આવે છે, અને વધારે પૈસા સેઇવીંગ બેંકમાં પોતાનો રસ્તો લે છે.”

(સહી) વીલ્યમ. ઇ. જોનસન.

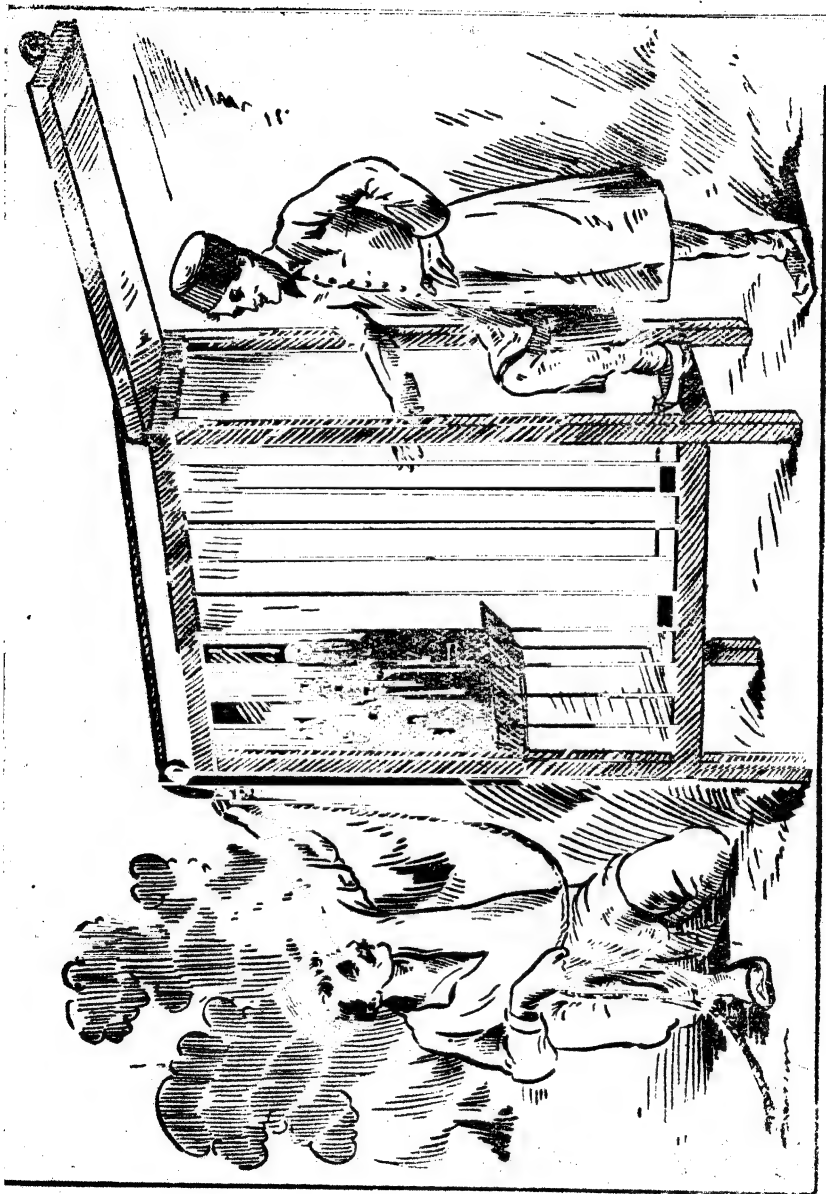
ફોર્મર ચીફ ઓફીસર, યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સ ઇંડયન સર્વિસ.

એ બદાએ મોટા કહેર વરતાવ્યો છે. સસ્તો દારૂ કે જે મરીખ લોકો પશુ સહેલાઈથી લઈ શકે અને જેની અસર ઘણીજ ખૂરી તથા કાતીલ છે તે એક સામાન્ય ચીજ થઈ પડી છે. વખત એવો આવી પૂગ્યો છે કે દરેક સ્વદેશ-ભિમાની હિંદીએ દારૂના પગલાં દુર કરવાને પગલાં ભરવાં જોઈએ. આ પ્રક-રણમાં આંકડા સહિત દલીલો રજૂ કરવામાં આવશે કે જેથી વાંચનારને દારૂથી તદ્દન અલાહેદા રહેવાને બલામણુ કરવામાં આવે છે એટલુંજ નહિ પણ આખા હિંદુસ્તાન, ખરમા તથા સીલોનમાંથી દારૂનો વેપાર તદ્દન બંધ કર-વાની લડતમાં તેને પણ ભાગ લઈ સ્વદેશીભિમાની જુસ્સો બતાવવાની એલ-તેમાસ કરવામાં આવે છે.

પશ્ચિમ તરફના મુલકોમાં દારૂનો વેપાર એક મોટા આપ સમાન થઈ પડ્યો છે. પણ ત્યાં કેટલાક જાણીતા બાનુઓ તથા ગ્રહસ્થોએ એકત્ર થઈ મજ્જમ ઠરાવ કીધો છે કે જ્યાં સુધી દારૂનો વેપાર તેઓ તદ્દન બંધ કરે નહિ ત્યાંસુધી તેઓએ શાંત બેસવું નહિ અને મજબુત પગલાં ભરવા. યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સમાં ૩૬ લાખ ચોરસ માઈલ જ-મીન છે અને ૧૦ કરોડ માણસની વસ્તી છે ત્યાં દારૂનો વેપાર સમુલગોળ બંધ કરવામાં આવ્યો છે. યુરોપની ખીજ પણ કેટલીક આગલ વધેલી પ્રજાઓએ દારૂનો વેપાર તદ્દન બંધ કીધો છે. કેટલાક માણસો



બાકરને પોતાની જાંઘનીની પણ દરકાર નથી.



એક પુરુષ(આર ઇટકું.
દારની આટલી એક ફાંદા સમાન છે.

એવા પણ છે કે જેઓ દારૂનો વેપાર આખી દુનિયામાં તદ્દનજ બંધ કરવાની હિમાયત કરે છે. હિંદુસ્તાનના દરેક ધરોમાંથી તથા દરેક દેશમાંથી દારૂનો ઉપયોગ સદા માટે બંધ થાય એવા વિચારથી નીચલી ખરેખરી ખીના તથા અખીલ પ્રકટ કરવામાં આવે છે:—

“એવું જણાવવામાં આવે છે કે ત્રણ મોટા સંકટો, એટલે કે લડાઈ, મરફી તથા દુકાળથી જે ભારી આપદા આવી પડે છે તે કરતા પણ વધુ સંકટો દારૂની તતથી માણસનગત ઉપર આવી પડે છે.” વીલીયમ ઇવર્ટ ગ્લાડસ્ટન, ઈંગ્લંડના માજી પ્રધાન, ૧૮૮૦ માં આમની સભામાં ભાષણ.

“સામાન્ય રીતે મધ્યમતા એટલે ખીનકેરી વસ્તુથી અલગ રહેવું એમ કહેવાય છે. અને મધ્યમ પીવું એ કદાચ ચલાવી લેવા લાયક પહેલાં માલમ પડે પણ નાની શરૂઆતથી એટલી મોટી હદ ઉપર જવાય છે કે તદ્દનજ દારૂથી અલગ રહેવા માટે દારૂ નિષેધકનો ઝુડો એકદમ ઉંચો રાખવો જરૂરનું છે.” સર લાલચંદ્ર કીણ્ણા નાઇટ, એલ. એમ. ૧૯૦૫ માં બનારસમાં ઓલ ઈંડીઆ ટેમ્પરન્સ ક્રાનફરન્સ હજુર ભાષણ.

દારૂનું પ્યાન.

“હું આતસ છું. હું બાળી નાખું ને નાશ કરૂં પણ કદી બાંધુ નહિ, હું દુઃખ દરદ છું, મારો તાપ અગ્નીની ભઠ્ઠી છે. હું મોતની ખાટલી છું રાગઓનો બહારનો પહેરવાશ છું, પાદરીઓનો ઝભો છું, ફેશનની શીસી-આરીવાલી રાણીનું રેશમ છું, મારા ખોરાકનો પાર નથી, મારી ઉંચાઈની હદ નથી, મારા ભડકા ઉંચાને ઉંચા જાય છે. અને જડ નસલ રહે નહિ ત્યાં સુધી હું ભરમ કરૂં છું, હું બળતો સરોવર છું, કોઈ પણ જીભ મારા સપાટામાં આવે તો ઠંડી પડી શકે નહિ, કોઈ પણ પાણી મને ઠંડુ કરી શકે નહિ.”

કિલટન બેંક્રોફ્ટ.

દારૂની મગજ ઉપર અસર.

મગજની ખીલવણી નીચે પ્રમાણે થાય છે:—

તેનો સંબંધ અંતઃકરણ, ફેફસા, સ્નાયુ તથા જ્ઞાનતંતુ સાથે છે.

આ બારીક તંતુઓ ઉપરના આલકાહોલના ઝેરી અસરથી નૈતિક તથા સ્વદમનના સેનટર કે શાખા ઉપર તેના હુમલો થાય છે. આથી જીંદગીની જે સૌથી સરસમાં સરસ ચીજ છે તેને પહેલો ફટકો પડે છે. જેટલો દારૂ

પીવામાં આવે તેટલા પ્રમાણમાં ખૂંરી અસર થાય છે. જ્ઞાનતંતુઓની શાખાઓને ખલલ કરવાથી કેટલો વખત, કેટલો અંતર, કેટલી જગ્યા વીગેરેની નોંધ જે મન ઉપર થવી જોઈએ તે ખરેખરી રીતે થઈ શકતી નથી. આથી રેલવે ઉપર ધણુએક અકસમાતો પશુ થાય છે અને તેવા અકસમાતો અટકાવવા માટે કેટલીક રેલવે કંપનીઓ દારૂથી પરહેજ રહેનારાઓનેજ રાખે છે.

જ્ઞાનતંતુઓને સુન કરી નાંખવાથી શારીરિક હાલચાલ પશુ મંદ પડી જાય છે આથી જેઓને સાંચા કામ સાથે કામ કરવું પડે છે તથા જેઓને રસ્તામાં હાલવું ચાલવું પડે છે તેમને ધણુએક અકસમાતો થાય છે.

ફેફસા તથા અંતઃકરણ સાથે સંબંધ ધરાવતાં તંતુઓ ઉપર જ્યારે ધણુ દારૂ પીધને હુમલો કરવામાં આવે છે ત્યારે તેની શિક્ષા મરણુથી થાય છે.

ખીજા અવયવો કરતાં મગજ ઉપર દારૂ વધારે નુકશાનકારક અસર કરે છે. દારૂ પીનાર તેના બોલમાં તથા ચાલમાં વધારે ને વધારે ખીન જોખમદાર થાય છે. એવી હાલતમાં તેને દિવાના તરીકે લેખી પોતાને ઇજા નહિ કરે તથા ખીજાઓને ઇજા નહિ કરે તે માટે ખાસ ઉપાયો લેવા પડે છે.

લોહીના ફેલાવા ઉપર અસર.

શરીરની નસોને લોહી તાકાત આપે છે. સાફ લોહી હોય તો સારી તંદુરસ્તી પશુ હોય. દારૂ લોહીને બગાડી નસોને નબળા કરે છે.



શુષ્ક અને તેનું ખાણું.

માણસના શરીરમાં “વાઇટ સેલ્સ” નામનો પદાર્થ છે જેનું કામ શરીરમાં ઝેર આવતું અટકાવવાનું તથા શરીરનું ઝેર બહાર કાઢવાનું છે. દારૂ પીવાથી “વાઇટ સેલ્સ”ને નુકશાન થાય છે જેથી કરીને તે બહારના ઝેરી જંતુઓને અટકાવવાના તેના કામમાં તે નિષ્ફળ નીવડે છે, આથી ઝેરી જંતુઓ લોહીમાં દાખલ થઈ શરીરના નબળા ભાગો પર હુમલો કરે છે.

પ્રોફેસર મોસનીકોફ જણાવે છે કે દારૂ જ્ઞાનતંતુઓને નુકશાન કરે છે એટલું જ નહિ પણ “વાઈટ સેલ્સ” કે જે ઝેરી જંતુઓ સામે શરીરનું રક્ષણ કરે છે તેને પણ નુકશાન કરે છે.



દારૂથી કોઈ સુખી થતું નથી.



હાકરને ભેષને શેતાન ખુશી થાય છે.

જ્ઞાનતંતુ અને દાઝ.

મગજ બરડાની નસો, અને જ્ઞાનતંતુઓને મગજ સાથે મોટો સંબંધ છે. દાઝ પીવાથી આ બધી નસો એકદમ ઉશ્કેરાઈ છે. દાઝની પહેલી અસર મરમી આપીને જ્ઞાનતંતુઓને ઉશ્કેરવાની છે પણ તેની શેવટની અસર શરીરના અવયવોને અશક્ત કરી જ્ઞાનતંતુઓને મંદ કરવાની છે. દાઝની અસર મરમી આપવા કરતાં જ્ઞાનતંતુઓને મંદ કરવાની વધારે છે.

દાઝની બચ્ચાંઓ ઉપર અસર.

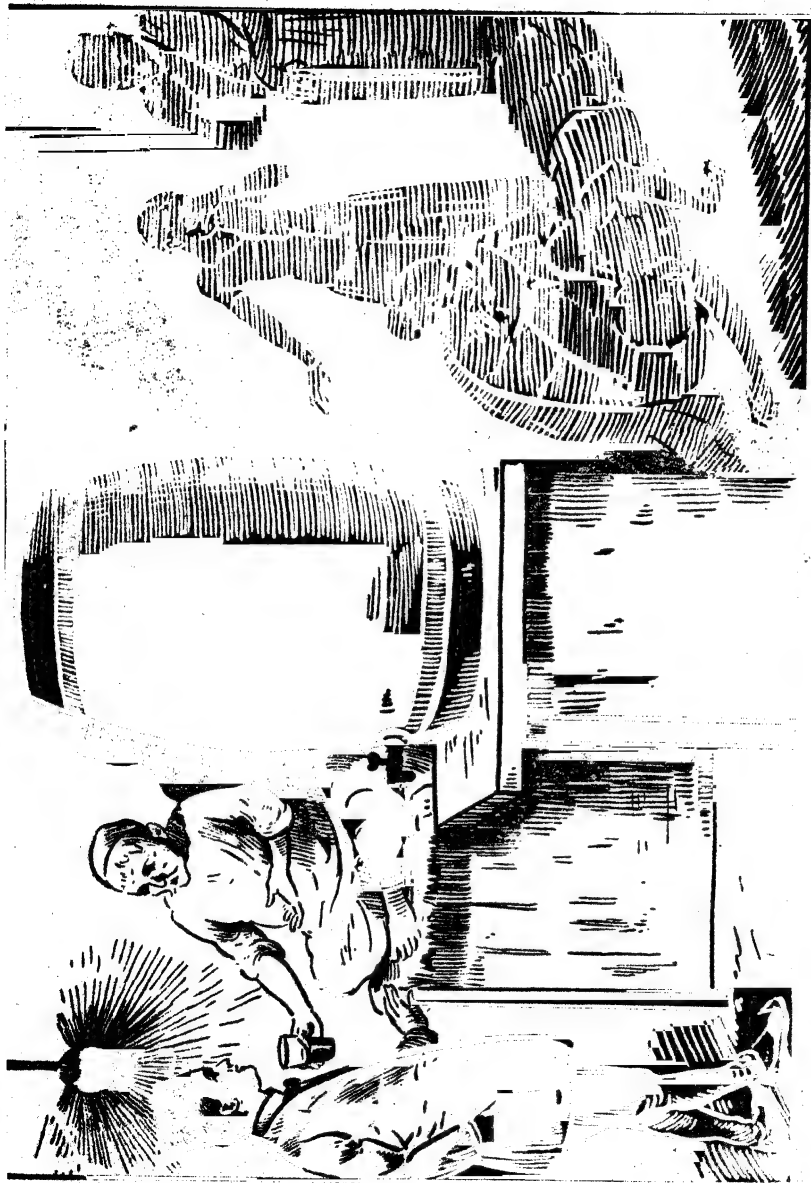
દાઝની અસર ભવિષ્યની ઓલાદ ઉપર પણ થાય છે. ગર્ભ રહે તે વખતે માબાપોની જેવી માનસીક સ્થિતિ હોય તેવી અસર તેમની ભવિષ્યની ઓલાદ ઉપર પણ થાય છે. છેલ્લામાં છેલ્લી વૈદક શોધ પ્રમાણે માબાપો જેવી જાતના બચ્ચાંઓ માગે તેવી જાતના બચ્ચાં પેદા કરી શકે છે.

“છાકટ માબાપોના બચ્ચાંઓ ઘણાએક વખતે અછલહીન. અશક્ત તથા રોગી હોય છે તેના ટેકામાં પુષ્કળ જીવાની છે.” જી. સી. મ્સ. વુડહેડ, એમ. એ. એમ. ડી. ફેલો ઓફ ટ્રીનીટી હોલ, અને કેમ્બ્રીજ યુનિવર્સિટીના પેથેલોજીના પ્રોફેસર.

છાકટાઓના બચ્ચાં મૂર્ખ તથા ફેફરાંના રોગથી પીડાતા માલમ પડે છે. ઘણાએક વખતે બચ્ચાંમાંજ તેઓ મરણ પામે છે.

પચાસ વરસની વાત ઉપર ડાકટરોનો મત એવો હતો કે દાઝ શક્તિ તથા મરમી આપે છે. લારબાદ જે હોસ્પિટલોમાં દાઝ વપરાતો હતો તથા જે હોસ્પિટલોમાં દાઝ વપરાતો નહિ હતો તેમાં સરખામણી કરવામાં આવી, અને તે ઉપરથી ખાતરી થઈ કે જે હોસ્પિટલોમાં ઝેરી જંતુઓને મારી નાંખવા તથા તાકાત માટે દાઝ આપવામાં આવતો હતો ત્યાં મરણનું પ્રમાણ વધુ હતું. શેવટે સમજી માણસો સમજવા લાગ્યા કે જે ચીજ શરીરનો નાશ કરે છે તેમાં તાકાત આપવાના તત્વો હોઈ શકે નહિ.

દાઝથી શરીર અશક્ત થાય છે અને રોગ અને મરડા સામે ટકવાની સહનશક્તિ ઘણી નબળી બનાવે છે. એટલુંજ નહિ પણ શરીરને એવું તો નબળું બનાવે છે કે તે એક વખતે માણસ આબારી પડ્યો તો પાછો ઉઠવાને તેને બારી પડે છે.



જેઉ યાજ્ઞ જુઓ.

હાથના પીઠાવાલો આઠ આઠ વાતો કરે છે પણ તેના પરિજ્ઞાન વિષે જોડતો નથી.

“જેટલા ગુનાહો, દીવાનપણ તથા દુઃખ દરહો દારૂને આભારી છે તેટલા ખીજ કાર્મ પણ ચીજને આભારી નથી. જાકટપણ, ગુનાહ તથા દીવાનપણ સાથે સાથે જાય છે.” ડા. ફોર્બસ વીન્સલો, એમ. ડી., એલ. એલ. ડી. સી. એલ. ખી.

દારૂથી ખીજ શું નુકશાનો થાય છે ?

દારૂ માણસનો જીરસો ઉશ્કેરે છે અને તેથી તેને પાપ કરવાનું મન વધારે થાય છે.

દારૂથી મનનો કાણુ કમી થાય છે જેથી કદીપણ પરિક્ષણ સામે તે ટકી શકતો નથી.

કેટલાક જાણીતા ફ્રેંચ ડાકટરોનું એવું મત છે કે ફ્રાંસમાં બચ્ચાંઓના જન્મમાં જે ઘટાડો થયો છે તે જાકટપણને આભારી છે. હદ બહાર દારૂ વાંઝીઆપણુ લાવે છે.

લૉર્ડ ફ્રેંચ જણાવે છે કે દારૂથી તદ્દન અલાહેદા રહેવાથી તથા મન ઉપર કાણુ રાખવાથી એક માણસ પોતાની ફરજ બજાવવા વધારે લાયક થાય છે.

ચાલચલણ ઉપર અસર.

ધંધરને જાણુવો એ મગજની મોટામાં મોટી ખૂબી છે. ગ્લાડસ્ટને એક વખતે કહ્યું છે કે ખુદાની બંદગી કરવી એ મગજનું ઉમદામાં ઉમદા કામ છે. દારૂથી મગજની સ્થિતિ મંદ પડી જાય છે. દારૂ મધ્યમ સ્થિતિમાં પણ પીવાથી બુદ્ધિ, મગજ પર કાણુ રાખવાની શક્તિ તથા પ્રેરક બુદ્ધિને મંદ કરે છે. અને જ્યાર મગજની સ્થિતિ આવી રીતે બગડી જાય છે ત્યારે ભલાઈ, સાચાઈ, હિંમત તથા પ્યાર કે જે જીંદગીના સૌથી સારામાં સારા ગુણો છે તે પણ નાશુદ થાય છે.

દારૂથી થતા નુકશાનો.

સર થોમસ કલોસટન, એમ. ખી. એલ. એલ. ડી. એ તા. ૩ જુનવે-૧૮૧૩ ને દીને નોરમન કેર મેમોરીયલ લેકચરના સંબંધમાં પાંચમું ભાષણ આપ્યું હતું જેનો કેટલોક ભાગ “ક્ષીટીશ જનરલ ઓફ ઇનએ-ક્ષીધટી”માંથી અમે નીચે મુજબ આપીએ છીએ:—

દારની અસર ઉપર જે આપણે વિચાર કરીએ તો આપણને માલમ પડશે કે તે પહેલાં લાગણીને શાંતિ આપે છે. પણ પરિણામમાં તે નીચે મુજબ નુકસાન કરે છે.

યાદશક્તિ—દારથી યાદશક્તિ કાંઈપણ રીતે સુધરતી નથી. ઉલટું તેથી યાદશક્તિ મંદ પડી બગડે છે.

ધ્યાન—આ એક ખુલ્લી બીના છે કે દારથી માણસની વિચારશક્તિ બગડે છે.

મરજી—માણસની કાણુ રાખવાની શક્તિ કે જે શરીર તથા મનને બેઠેને પોતાની મરજી મુજબ ચલાવે છે તેને દાર તદ્દન બગાડી નાંખે છે. ૧૦૦ માંથી ૯૯ કેસોમાં દાર માણસની આ અગત્યની શક્તિને બગાડી નાંખે છે.

બોલવાની શક્તિ—૧૦ માંથી ૯ કેસમાં દાર પીનાર બોલી દરાજ બને છે.



(૧) તમારા પૈસા અને તમારી જીંદગી.

(૨) તમારા પૈસા અથવા તમારી જીંદગી.

મગજની ઉશ્કેરણી—દાર પીવાથી મગજ ઉશ્કેરાઈ છે. વિલાયતમાં આપધાતો થાય છે તેમાંથી ૪૦ ટકા દારૂને આભારી છે.

નિતિ—નિતિ એકદમ સમૂળગી બગડે છે. સેંકડે ૭૫ ટકા ગુનાહો દારૂને આભારી છે.

દારૂથી બીજા શું નુકશાનો થાય છે?

ગરમ રૂતુમાં દારૂ પીવાથી લુ લાગે છે અથવા મગજ ઉપર ગરમી ચઢે છે. દારૂ આંખને બગાડે છે.

દારૂ જલદી ખૂદાપો લાવે છે.

દારૂ પાચન શક્તિ બગાડે છે.

દારૂથી ગુરદા તથા તલ્લી બગાડે છે.

દારૂથી અંતઃકરણને ઈન્જ થાય છે.

દારૂ નસોને બગાડે છે.

દારૂ જીંદગી ટુંકી કરે છે.

દારૂ પહેલા પહેલાં મગજ આપે છે પણ પાછળથી સુસ્તી લાવે છે.

દારૂ હુશીઆર માણસને કમ અછલ કરે છે.

દારૂથી ક્ષય રોગ થાય છે.

દારૂ દીવાળુપણુ લાવે છે.

દારૂથી સંઘીવા. નજલો તથા નિમોનીઆ જલદી થાય છે.

દારૂ પીનારાઓને અકસમાત થાય તો તેમાંથી તેઓ બચવા ભાગ્યે પામે છે.

નિમોનીઆ તથા તાઇફોઇડ તાપમાં દારૂથી કંઈ ફાયદો થતો નથી.

દારૂને સબળે ધણુએક અકસમાતો થયા છે, જન માલને નુકશાન થયું છે તથા આગો લાગી છે.

દારૂને લીધે લાખો તથા કરોડો કુટુંબો નાશ પામ્યા છે.

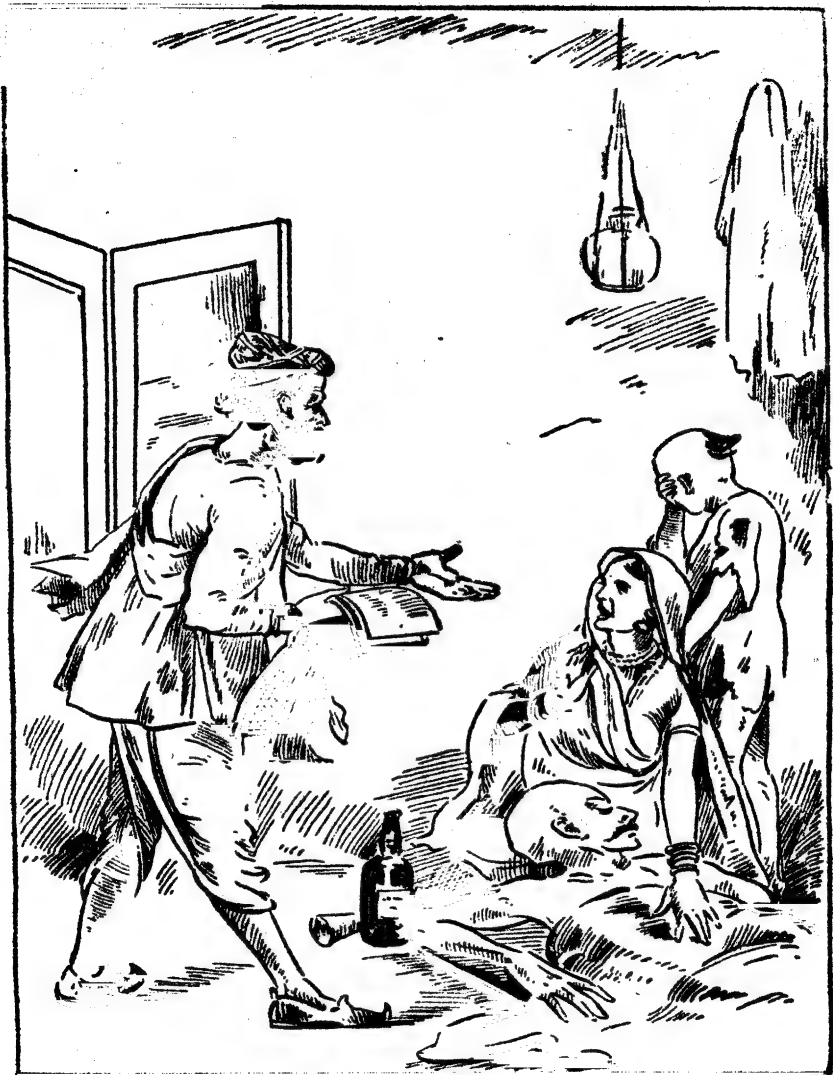
રાજવંશીઓ તથા અમીર ઉમરાવો શું કહે છે ?

(૧) જરમનીના માણ શહેનશાહ કયસર વિલીયમે તેના દરિયાઈ કાફલાના અમલદારો હજુર ૧૯૧૧ માં બાપણ કરતાં નીચે મુંજબ જણાવ્યું હતું.

“જ્યારે બીજા દરિયાઈ લડાઈ થશે ત્યારે એ જરૂરનું છે કે તમારા જ્ઞાન-તંતુઓ મજબુત હોવા જોઈએ તમારી જ્ઞાનતંતુની મજબુતાઈ ઉપર લડાઈની



ઝાકડો પોતીકા કુકુંબનો બચાવ કરવાને બદલે દારૂની ધુનમાં મારે છે.

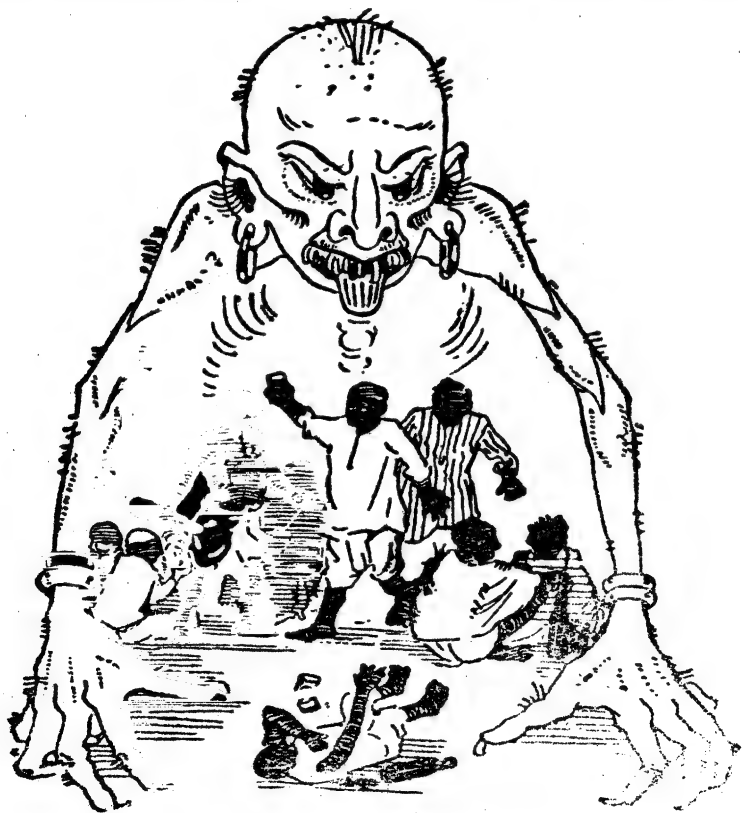


દારથી માણસ કરજદાર થાય છે.

ફતેહનો આધાર રહેલો છે. જે પ્રજા ધણાજ થોડા જગ્યામાં દારૂનો ઉપયોગ કરે છે તેજ જીત પામશે. તમારે આ બાબત ઉપર સ્વદેશભિમાનીઓ તરીકે વિચાર કરવો જોઈએ.

(૨) અમેરિકાના માજી મરહુમ પ્રેસીડન્ટ થીઓડોર રૂઝવેલ્ટે દારૂ માટે નીચે મુજબ મત આપ્યું હતું:—

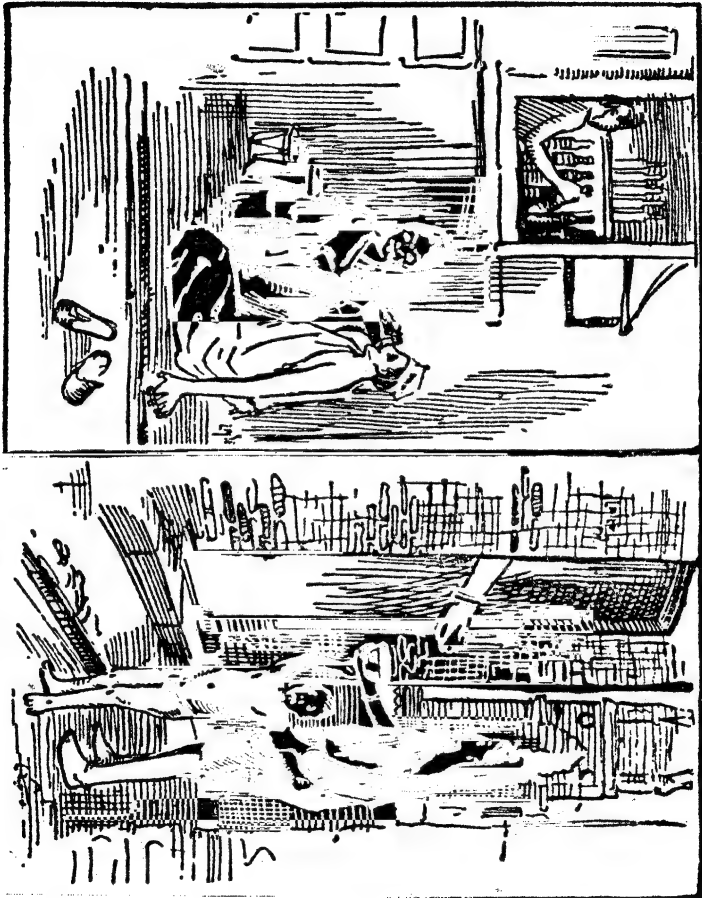
“દારૂના વેપારથી લોકોમાં ગુનાહો ધણાજ વધી થયા છે એટલુંજ નહિ પણ દારૂવાલાઓમાં પણ કાયદા ભંગ કરવાનો પવન સામાન્ય થઈ પડ્યો છે.



દારૂડીઓએ શેતાનના શુભાઓ છે.

જો દારૂના વેપારીઓને તેમને ગમે તેમ કરવા છુટો હાથ આપવામાં આવશે તો તેઓ સંસારના સુધારાની વચમાં આવશે એટલુંજ નહિ પણ તેઓ રાજધારી સુધારાઓની વચમાં પણ આવશે.”

ધરના હિંદુઓ જુઓ અને ધરનો ધણી દારૂ પીઓ.



(૩) છેલ્લી યુરોપની લડાઈ દરમ્યાન ઓનરેબલ મી. લૉઈડ ન્યૉર્થ જણાવ્યું કે “આપણે જરમની, આસ્ટ્રીઆ અને દારૂ વિરૂદ્ધ લડત ચલાવીએ

છીએ. અને તેમાં સૌથી કટ્ટો દુશ્મન દારૂ છે. જરમનીની સઘળી એકંદર સખમરીનો આપણને નુકશાન કરે તે કરતાં પણ વધુ નુકશાન દારૂ કરે છે.”

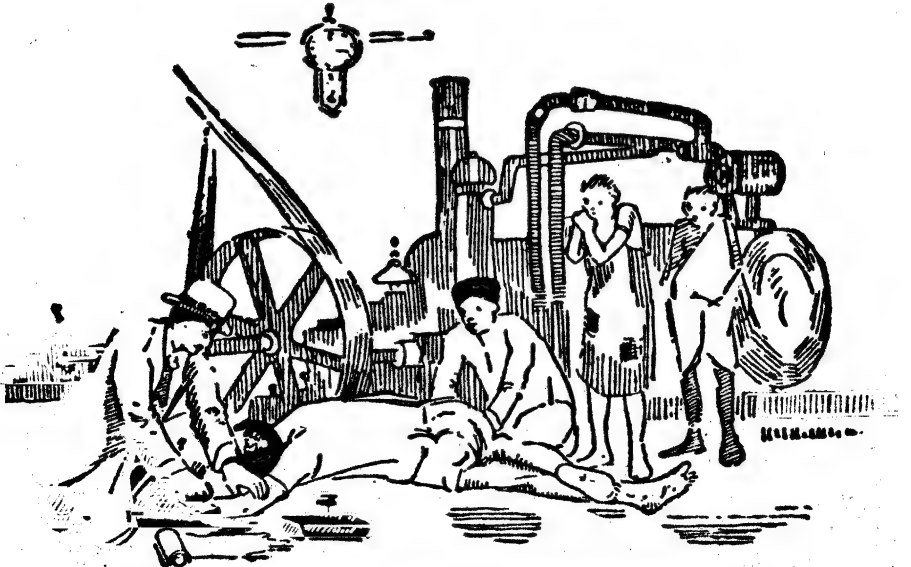
(૪) નેપોલીયન બોનાપાર્ટ:— “એક દારૂ નહિ પીનાર લશ્કરજ્ઞ ફક્ત ફતેહ પામી શકે. દુશ્મન કરતાં દારૂથી વધુ ડરવાનું છે.”

(૫) શીલ્ડ મારશલ લૉર્ડ રોબર્ટ્સ, વી. સી. કે. જી. કે. પી. અને શીલ્ડ મારશલ લૉર્ડ વુલ્સલી, કે. પી; જી. સી. બી.:—

“દારૂ માણસના મનને લમાવી નાંખે છે, થાક જલદીથી લાવે છે, અને દુઃખ દરદ જલદીથી લાવે છે.”

(૬) જરમનીના કાઉન્ટ વૉલ મૉલકએ ગદ્ય યુરોપીઅન લડાઈ વેળા જણાવ્યું કે “ફ્રાંસના એકંદર લશ્કર કરતાં પણ જરમનીનો વધુ કાતીલ દુશ્મન બીર છે.”

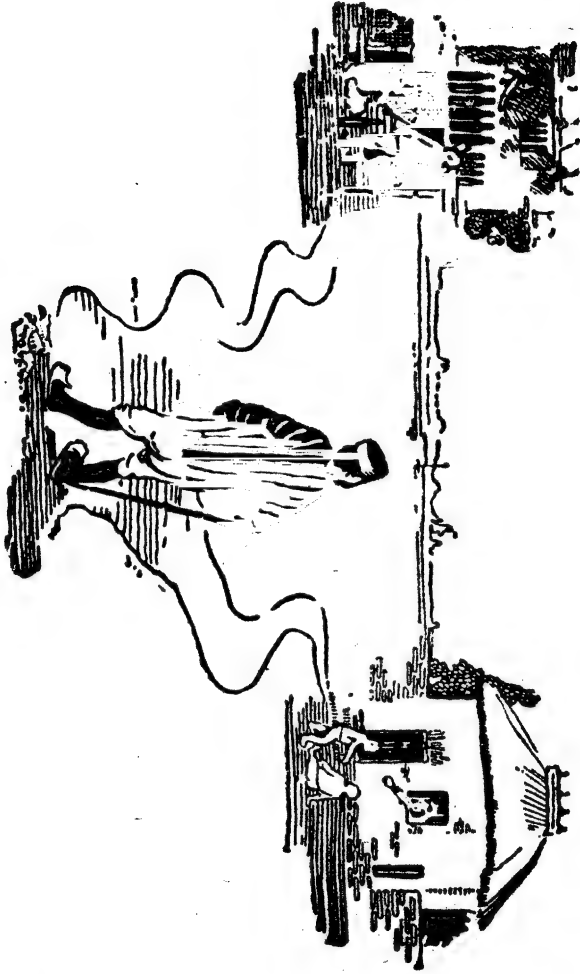
(૭) જ્યારે ફરિયાદ કાફલામાંથી દારૂ સદંતર બંધ કરવાનો હુકમ યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સના સેક્રેટરી દાનીએલે કાઢ્યો ત્યારે તેના તે હુકમમાં તેણે નીચે મુજબ જણાવ્યું:—



દારૂ પીવાને લીધે કારખાનાઓમાં ધણાએક અકસમાતો થયા છે.

હાલના દરિયાઈ વહાણો ઉપર વીજલીક તથા બીજા એવા તરેહ તરેહના

સાક્ષી સહી કર્યા જશે! ઘરે કે દારૂને પાડે!



બારીક સાંચાઓ મૂકવામાં આવ્યા છે કે એ જરૂરનું છે કે દરિયાઈ કાફલાના દરેક માણસે દારૂથી પરહેજ રહેવું.”

(૮) સર ફ્રેડરીક ટ્રીવઝ. બેરોનેટ, જી. સી. વી. એ, એલ. એલ. ડી. એફ. આર. સી. એસ. નામદાર શહેનશાહના સરજન-ધન-ઓરડીનરી નીચે મુજબ જણાવે છે:—

“દાડમાં ગરમી આપવાનો તત્વ છે અને તે એક કમનસીબ ભરેલી બીના છે. પણ એ અસર ફક્ત એક પળ લારજ ટકે છે અને પાછળથી કામ કરવાની શક્તિ તદ્દન ખત્તાસ થાય છે. માણસની વધારાની શક્તિ પર પછી દબાણ થાય છે અને જરૂર પડે ત્યારે તે વધારાની શક્તિ પછી મલી શક્તિ નથી.”



દાડથી મોત જલદી આવે છે.

(૯) સર લૉડર બનટન, બેરોનેટ, એમ. ડી., એફ. આર. સી.
એસ.:—

“દાર પીનારનું મગજ ઉશ્કેરાઈ જાય છે અને તેના શરીરનું પાણી ચુસાઈ જાય છે. તેની અસર શરીર તથા મનને મંદ કરવાની છે અને તે સખબે દાર પીનારની આંખ બાંધી બંધાયેલા હોય તેનું પણ તેને જ્ઞાન નથી રહેતું.”

(૧૦) સર વિક્ટર હોર્સલી:—

“આવાનું નહિ પચે તથા પેટના દુખારા માટે દાર આપવો એ બહુ ભૂલ જરેજી છે. દારથી ફક્ત દુઃખ બંધ થાય છે કારણ કે જ્ઞાનતંતુઓને તે મંદ કરે છે પણ તેથી કંઈ દુઃખ દૂર થતું નથી. ખરેખર જોતાં તો દુઃખ ઉઘડવું વધે છે.”

(૧૧) સર વિલીયમ ઓલસર, એમ. ડી.:—

“પહેલાં એવો મત ધરાવવામાં આવતો હતો કે દારથી ક્ષયરોગ થતો નથી પણ ગયા છેલ્લા વરસના અખતરા પરથી માલમ પડે છે કે અથગ દાર્દીઆ ક્ષયરોગના પહેલા ભોગ થઈ પડે છે.”

દવામાં દારનો ઉપયોગ.

અસલ હોસ્પીતલોમાં એવો રીવાજ હતો કે વહાડકાપ બાદ અથવા ચોક્કસ તાકીદના વખતમાં બ્રાંડી અથવા બીજી કાર્બી જાતનો દાર આપવામાં આવતો હતો પણ એ રીવાજ ફેટલો ભૂલ જરેજી છે એ છેલ્લા થોડા વરસના અખતરા ઉપરથી માલમ પડે છે. અંતઃકરણ બંધ પડે તેવા કેસોમાં પણ અસલ દાર આપવામાં આવતો હતો પણ છેલ્લા થોડા વરસની શોધે દેખાડી આપ્યું છે કે એ રીવાજ ભૂલ જરેજી છે. બેશુધ્ધ ચએક્ષા માણસને શુધ્ધીમાં લાવવાના એથી વધુ સારા ઈલાજો છે. દાખલા તરીકે એક માણસ બેશુધ્ધ થાય તો તેને ચૂંતો સુવાડવો, અને એટલી ખુલ્લી દવા આપવી અને ગરદન તથા છાતી ઉપરના કપડા ઢીલા કરવા. એક થોડા ટીપા દુધ અથવા પાણી પીવાડવાથી અંતઃકરણ પાછું ચાલુ થશે.

આંગ્લેલીઆવાલા ડા. હ્યુ એલ. મરે જણાવે છે કે ૨૫ વરસ પર ડાક્ટરો દાર છૂટથી આપતા હતા પણ હાલમાં તેનું નામ પણ ફારમાકોપીયામાં (દવા દારના પુસ્તકમાં) જડતું નથી, ૧૮૯૧ માં ફક્ત મેલબોર્નની હોસ્પી-

તલમાં પાઉંડ ૧,૦૪૭ ખરચવામાં આવ્યા હતા એટલે કે દરએક બહારના દરદી દીઠ પાંચ શીર્જી. ગયે વરસે (૧૯૧૨ માં) ફક્ત પાઉંડ ૪-૧૨-૦ ખરચવામાં આવ્યા હતા એટલે કે દરેક દરદી દીઠ એક પેનીનો ૬ થો ભાગ! ડાકટરોએ દાંરનો ઉપયોગ સદંતર બંધ કરી દીધો છે.”

ડા. રેવીડ પોલસન:—

“૨૦ વરસની વાત ઉપર જ્યારે હું ન્યુયૉર્કની એલ્યુકાલેજમાં અભ્યાસ કરતો હતો ત્યારે મારા પ્રોફેસરો શીખવતા હતા કે નીમોનીઆ, ટાઇફોઇડ ક્ષય તથા બીજા રોગો મટે દારૂ ઘણો અસરકારક હતો. એજ મત હાલમાં જો કોઇપણ ડાકટર વાપરે તો તેના બીજા ભાષામાં ડાકટરો હસી કાઢે.”

ડા. હારવી વાઈલી કે જેવો અમેરીકન ફાર્માકોપીઆના સુધારા માટે દર ૧૦ વરસે જે કમીટી મળે છે તેના પ્રમુખ છે, તેઓ જણાવે છે કે:—

“વૈદક વિદ્યામાં સૌથી ઉંચો ઓછો ધરાવનાર પ્રોફેસરો હાલમાં એવો મત ધરાવે છે કે દારૂથી શક્તિ આવતી નથી, આવી નથી અને કદી આવશે પણ નહિ. તેમાં ફક્ત સુસ્તી લાવવાના ગુણો છે. ફાર્માકોપીઆમાંથી વીસ્કી તથા દારૂને દૂર કરવામાં આવ્યા છે. આપણે ખુલ્લી રીતે જાહેર કરવું જોઈએ કે દારૂ તદ્દન નકામો છે અને તેનો ઉપયોગ નુકશાકારક છે.” લીટરરી ડાઇ-જેસ્ટ, સપ્ટેમ્બર ૧૮, ૧૯૨૦.

ગરમ તથા ઠંડી રૂતુમાં દારૂની અસર.

ઉત્તર ધ્રુવની મુસાફરી કરનાર ડા. નેનસેન જણાવે છે કે:—

“ફટલીક વખત નિયારવામાં આવે છે કે જો દારૂ રોજ પીવા રવા નહિ હોય તો શીકર નહિ પણ ઉત્તર ધ્રુવ જેવા ઠંડા મુલકની મુસાફરી દરમ્યાન દારૂ વાપરવાની જરૂર છે. જો કોઇપણ માણસ સાબીત કરે કે એમ કરવું જરૂરનું છે તો હું વગર આનાકાનીએ તે માન્યતા કબૂલ કરીશ પણ હજી સુધી કોઇએ એમ સાબીત કરવાની હિંમત કરી નથી. અને તેથી હું એવી માન્યતા ધરાવું છું કે ઠંડા મુલકની મુસાફરી દરમ્યાન પણ દારૂની જરૂર નથી.” હોર્સલી અને સ્ટર્જ, આલકોહોલ એન્ડ હાયુમન બોડી.

હિંદુસ્તાનમાં એક વખત યુરોપીઅન લોકો એવો ખ્યાલ કરતા હતા કે ગરમ હવા તથા મલેરીઆની રૂતુ દૂર કરવા મટે દારૂ પીવો સારો હતો. જે અસર દારૂથી ઠંડીની મોસમમાં થાય છે તેજ અસર ગરમીની મોસમમાં પણ થાય છે. મલેરીઆના જંતુવાલા મચ્છરો દારૂ પીનારા તેમજ દારૂ નહિ

પીનારા એમ બેઉને કરડશે, પણ જેઓ દાર પીનારા છે તેઓને મલેરીયા થવાનો ભય પહેલો છે કારણ કે દારને સળખે રોગથી સામે થવાની તેમની શક્તિ નાબુદ થઈ છે.

દાર પીવા ધર્મ વિરૂધ્ધ છે.

દારની વિરૂધ્ધ ખ્રિસ્તી, મુસલમાન, હિંદુ, બુદ્ધ તેમજ બાળાએક ધર્મોએ સખત મનાઈ કીધી છે. બાયબલમાં તેની વિરૂધ્ધ ઘણું લખાણ છે. હમો બાયબલમાંથી નીચે મુજબ કેટલાક ફકરાઓ આપીએ છીએ:—

“દ્રાક્ષરસ છાખોર, મધ ટંટાખોર છે; ને તેથી જે દ્રાખ જૂત કરે છે તે જ્ઞાની નથી.

“કેમકે દારડીઓ તથા ખાધરો કંગાલાવસ્થામાં આવશે; ને સુસ્તી ચીથરાં પહેરાશે.”

“કોને અફસોસ છે? કોને હાય હાય છે? કોને કળ્યા છે? કોને વિલાપ છે? કોને કારણ વગરના ધા છે? કોને આંખોલી રતાશ છે? જે ઘણીવાર સુધી દ્રાક્ષરસ પીયા કરે છે તેઓતે; જેઓ મિશ્ર મધ શોષવા ગય છે તેઓને જ્યારે દ્રાક્ષરસ રાતો હોય, જ્યારે તે ખાલામાં પોતાનો રંગ પ્રકાશતો હોય, જ્યારે તે સરતાથી પેટમાં ઉતરે એવો હોય, ત્યારે તે પર દ્રષ્ટિ ન કરે; આખરે તે સર્પની પેઠે કરડે છે, ને નાગની પેઠે ડસે છે. હે લમુએલ, દ્રાક્ષરસ પીવો એ રાજાઓને ન ઘટે, રાજાઓને ન છાજે; ને મદીરા ક્યાં છે? [એમ કહેવું] હાકેમોને ન શોભે. રખે તેઓ પીને નિયમને વિસરી જાય, અને કોઈ દુઃખિતનો ધનસાફ ઉઘો વાળે.” દષાંતવચનો ૨૨:૧; ૨૩:૨૧, ૨૯ ૩૨; ૩૧:૪-૫.

“હે દેશ, તારો રાજા કુલીનજાદો હોય, ને તારા હાકેમો કેફને સાફ નહિ પણ બળને સાફ યોગ્ય વેળાએ ખાતા હોય, ત્યારે તો તને ધન્ય છે!” સલ.શિક્ષક ૧૦:૧૭.

“અને યહોવાહે હારને કહ્યું કે, જ્યારે તું તથા તારી સાથે તારા પુત્રો મુલાકાત મંડપમાં જાઓ ત્યારે દ્રાક્ષરસ કે દાર ન પીઓ, રખે તમે માર્યા જાઓ; તમારી વંશપરંપરા સદાને માટે આ વિધિ થાય; ને તમે પગિત્ર તથા સાધારણની, ને શુદ્ધ તથા અશુદ્ધની વચ્ચે ભેદ રાખો.” લેવીય ૧૦:૮-૧૦

“તું કે જે પોતાના પડોસીને [મઘ] પાય છે, અને ઝેર ઉમેરીને તેને છાકટો પણ બનાવે છે, એ સાફ કે તું તેની નમતા જોઈ શકે તને અફસોસ છે!” હબાકુક ૨:૧૫.

“જેઓ દારૂની પાછળ લાગવાને સવારે વહેલા ઉઠે છે, ને દ્રાક્ષરસથી મસ્તાન બની જાય ત્યાં સુધી મોડી રાત લગી બેસી રહે છે, તેઓને અફસોસ !”

“જેઓ દ્રાક્ષરસ પીવામાં પરાક્રમી, ને દારૂ મિશ્રિત કરવામાં બળવાન માણસ તેઓને અફસોસ !” યશયાહ ૫:૧૧, ૨૨.

“દ્રાક્ષરસથી મસ્ત ન થાઓ, એમાં કુચાલ છે; પણ આત્માથી ભરપૂર થાઓ.” એફેસીઓને પત્ર ૫:૧૮.

હિંદુ શાસ્ત્ર (મનુના કાયદા) તથા મુસલમાનોના અલ કોરાનમાં પણ સખત તાકીદ કીધા છે કે દારૂ પીવો નહી. એમજ ગૌતમ બુદ્ધે પણ પોતાના શિષ્યોને તાકીદ કીધી છે કે દારૂ પીવો નહિ અને ચોખ્ખી તથા પરિત્ર જીવેલી ગુમ્હરવી.

“મનુએ કહ્યું છે કે દારૂ પીવો એ મહાપાતક કામ છે એટલે કે તેના પીનારને ખુનના જેટલો દોષ છે.” સર ભાલચંદ્ર કૃષ્ણા નાઇટ.

હિંદુ શાસ્ત્રમાં નીચે મુજબ દારૂ માટે લખાણ છે:—

“મધ્યમ, આદ્યમ, આપેયમ, અગ્રાજ્યમ” એટલે કે “દારૂ કાઢને આપવો નહિ, પીવો નહિ અને લેવો નહિ.”

કલકત્તાના જાણીતા ડાક્ટરનું મત.

કલકત્તાના જાણીતા ડાક્ટર સર લાઓનાર્ડ રોજર્સ જણાવે છે કે “કલકત્તામાં દરેક ૧૦૦ માણસો ગુરદાના દરદથી પીડિત છે તેમાં ૭૦ દારૂને સખ્યે છે. બૈરાઓ તથા મુસલમાનો દારૂ પીતા નહિ હોવાથી તેઓ ગુરદાના મરજથી મોટા પ્રમાણમાં પીડાતા નથી. મોટા શહેરમાં દારૂનો ખપ જાસ્તી હોવાથી ગુરદાના મરજનો રોગ પણ જાસ્તી હોય છે. ૮૦ વરસની વાત ઉપર જાણીતા ડાક્ટરો જેવા કે એજન્સી તથા ધરવીંગ એવો મત આપી ગયા છે કે ગુરદાનો મરજ ફક્ત યુરોપીઅન લોકોમાં હતો અને દેશી લોકોમાં હતોજ નહિ. આ ઉપરથી માલમ પડશે કે દેશીઓમાં દારૂના ફેલાવા સાથે ગુરદાનો મરજ પણ વધ્યો.” આલકોહોલ, એ મેનાસ ટુ ઇનડીઆ, પાનુ ૩૬.

દાર કેટલો ખપે છે.

ગ્રેટ બ્રીટન—“ડેલી એક્સપ્રેસ” પત્રના એક પ્રતિનિધીના ઉત્તરના જવાબમાં લૉર્ડ લેવરહ્યુમે જણાવ્યું કે “દરેક વરસે પાઉંડ ૪૦૦, ૦૦૦, ૦૦૦ કરતાં વધારે રકમ આપણે દાર ઉપર ખર્ચીએ છીએ.”

અમેરીકા—જાણીતી મહાન સ્ટીમર “ટીટાનીક” માં ૧૫૦૩ માણસો ડુબી ગયા હતા. અમેરીકામાં દારનો વેપાર તદ્દન બંધ થયો તેની આગમ્ય દર અઠવાડીએ ૧૫૦૩ માણસો તથા ઘેરાઓ દારથી મરતા હતા. એટલે કે તેમની સરાસરી ૪૦ “ટીટાનીક.” સ્ટીમરો દર વરસે ડુબે એટલી થઈ.

હિંદુસ્તાન—પરદેશી દારની માફક ગામડી દાર નીચે જણાવેલે ઠેકાણે ગાળવામાં આવે છે:—

(૧) મુંબઈ, (૨) મધ્ય હિંદુસ્તાન, (૩) સિંધ, (૪) જોડીઆ પ્રાંતો, (૫) મધરાસ, (૬) બંગાલ, (૭) પંજાબ, (૮) એન. ડબલ્યુ. પ્રોવીનસીસ, (૯) પૂર્વ બંગાલ તથા આસામ.” મી. નરેન્દ્રનાથ સેન.

દારથી થએલી ખાનાખરાબી.

જગ્યા:—ટેબર ગ્રન્ડ હોટલ, ડેનવર. કેટલાક જુવાનો દાર પીને મગ્ગહ કરે છે એવામાં ત્યાં એક ગરીબ બીખારી જેને ચાલવાની પણ ખરાબર શક્તિ નથી તે દરવાજો ખોલી દાખલ થાય છે.

પેલા જુવાનીઓએ મશ્કરીમાં કહ્યું, “આવ ભાઈ આવ દાર પીઈને તારી જંજળ મટાડ.”

“હું જુઓ છું તથા મને ઠંડી લાગે છે માટે હું આવીશ,” પેલા ગરીબ માણસે જવાબ આપ્યો.

દાર પીધા બાદ પેલા ગરીબ માણસે તેમની સામે એક પળ ભર ટાકીને ગંભીરતાથી કહ્યું:— “અહરથો, તમારું હું બહુ ચાહું છું. તમે જ્યાં બેઠા છો ત્યાં એક વખતે હું બેસતો હતો. તમારી હાજરીથી મારી જીંદગીનું પીકચર પૂરું થાય છે. હું પણ એક વખતે મોટો માણસ હતો. તમારી માફક મારો ચહેરો પણ એક વખતે ખીત્રી નીકલેલો હતો. એક વખતે મારો પણ મોટો ઓધો હતો અને ઘર બહાર તથા દોસ્ત આસનાવ હતા. મારી રાણી સરખી ખુશસુરત બઘીરી હતી જેનું માન મેં દારની લતથી ખમાડ્યું. ગુલાબના ફૂલ જેવા મારા બચ્ચાં હતા પણ મારી દારની લતને લીધે તેઓ ભૂખે



“બહા માલુસ સાંભળ: એક વખત મારી પાસે ધન હોયત, કપડા
 બતા, ખાણી પાણી તથા દોસ્ત આસનવ પુરકળ હતી,
 પણ તે બધા દારૂને લીધે ગયા !”

મરી ગયા. માઈ ઘર દરેક રીતે સુખી હતું પણ મારી દારૂની ટેવને લીધે તેનું સત્યાનાસ વધ્યું. મારા મનમાં મોટી મોટી આશાઓ હતી પણ તે બધી દારૂને લીધે ઉઘી વળી, આજે હું બધી વગરનો, બચ્ચાં વગરનો, ઘર બહાર વગરનો બીખારી છું અને મારી બધી આશાઓ નાશ પામી છે. આ બધા દારૂની ખૂરી આદતથી ગયા છે.

તેમને છોડી જતાં આગલ તેણે કહ્યું કે “જીવાનો, તમે તમારી મા, બેરી કે બચ્ચાંઓ જે તમારે માટે દુવા માગે છે તે મુજબ ચાલો અને તેમની સાથે બહેસ્તનું સુખ ભોગ છે કે દારૂની લતમાં તમે મારી માફક શેવટને માટે આ દુનિયામાં કે પેલા દુનીયામાં નાશ પામો, ગમે તે હોય, પણ હું તો તમારું બહુ ચાહું છું.”

—ચુટી કાઢેલું.

દારૂ દવા તરીકે આપવો કે નહિ ?

ગ્રેટબ્રીટન તથા હિંદુસ્તાનની યુનીવરસીટીની ડીગ્રી ધરાવનારા કેટલાક જાણીતા ડાક્ટરોના મતો એંગ્લા-ઇન્ડિયન ટેમ્પરન્સ એસોસિએશને એક સરક્યુલરના આકારમાં બહાર પાડ્યા છે જે નીચે મુજબ છે:—

“(૧) શોષભોલ તથા અખતરાઓથી સાખીત થયું છે કે દારૂ (આલ-કોહોલ) કેકેન, અશીણ, બાંગ, ગાંબે તથા ચરસ એર છે.”

(૨) હિંદુસ્તાન જેવા ગરમ મુલકમાં નાના જથ્થામાં જે તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તે નુકશાનકારક છે. શારીરિક તથા માનસીક દરદો જાણી-કના સાબળ કરવા માટે તેઓ તદ્દન નકામા છે.

(૩) જેઓ દારૂ તેમજ કેરી વસ્તુથી તદ્દનજ પરહેજ છે તેઓ દુઃખ દરદો સામે વધારે મજબુતીથી ટક્કર ઝીલી શકે છે.

(૪) દારૂથી ભવિષ્યની પેઢી ઉપર તથા ગરમીના દરદ વાળાઓ ઉપર ધણી ખૂરી અસર થાય છે.

(૫) દારૂ દુકાળના કરતા પણ વધારે સંકટ લાવે છે.

(૬) દારૂથી મરકી સામે રક્ષણ મલી શકતું નથી.

(૭) મલેરીઆ તથા ક્ષયરોગના જંતુ સામે દારૂથી રક્ષણ મલી શકતું નથી.

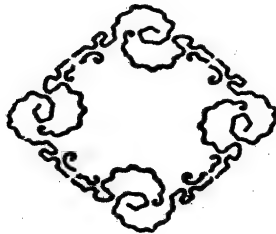
(૮) ઉપર જે વાત કહેવામાં આવી છે તે અશીણ તથા ખીજ કેરી ચી-જેને પણ લાગુ પડે છે.

(૯) એ માટે અમે હિંદુસ્તાનના વતનીઓએ અરજ કરીએ છીએ કે તેમના ધર્મના તથા જાત જાતના કાયદાને માન આપી તેઓએ દાર્થી દૂર રહેવું.”

સહી:— જી. એચ. જે. ઇવાટ, સી. બી. એમ. ડી. સરજન જન-રલ, આલફ્રેડ પીએર્સ ગોલ્ડ, કે. સી. વી. ઓ. એમ. એસ. (લંડનની યુની-વરસીટીના વાઇસ-ચેનસેલર), સી. ડબ્લ્યુ. સાક્ષીબી, એમ. ડી. એફ. આર. એસ. (એડીનબરો), ફ્રેડરિક ટ્રેવીસ, જી. સી. વી. ઓ., એલ. એલ. ડી. એફ. આર. સી. એસ. (નામદાર શહેનશાહના સરજન), જી. સીમ્સ વુડહેડ, એમ. ડી. એલ. એલ. ડી. એફ. આર. એસ. (એડીન.), (પ્રોફેસર ઑફ પેથોલોજી, કેમ્બ્રીજ યુનીવરસીટી), લેફ. — કરનલ, આર. એ. એમ. સી. લાલચંદ્ર કિશ્ણા નાઇટ, એલ. એમ. (મુંબઇ), જીવરાજ એન. મહેતા, એમ. ડી. એમ. આર. સી. પી. (લંડન), મુંબઇ, ડેવીડ સી. મુથુ, એમ. ડી., એમ. આર. સી. એસ., એલ. આર. સી. પી. (ચીફ શીફીશીયન, મેન્ડીપ હાઉસ સેનેટોરીયમ), આરથર લેનકેસ્ટર એમ. ડી. (લંડન), (સ્પેશીયલ ટયુબર-ક્યુલેસીસ ઇનકવાયરી, ઇંડીઆ), એચ. જે. વોલટર બેરો, કરનલ (લેટ પી. એમ. ઓ. થર્ડ, લાહોર ડીવીઝન) વી. એચ. રધરફોર્ડ, એમ. એ. એમ. બી. (ફનટાબ), જે. કે. અધ્યા, એમ. બી. (કલકતા), એમ. આર. સી. એસ., એમ. આર. સી. પી. (આસી. રેસીડન્ટ મેડીકલ ઓફીસર લંડન ટેમ્પરન્સ હોટલ), ડી. વોરલાઇકર, આઇ. એમ. એસ., લેફ. કરનલ, નીલ-રતને સરકાર, એમ. એ. એમ. ડી. એફ. સી. વી. (મેમ્બર, બંગાલ લેજે-સલેટીવ કાઉનસીલ), યુનીલાલ બોઝ, આઈ. એસ. ઓ., એમ. બી. એફ. સી. એસ., એફ. સી. વી. (ઓફીશીએટીંગ કેમીકલ એક્ષમીનર, બંગાલ, પ્રોફેસર ઑફ કેમીસ્ટ્રી, મેડીકલ કોલેજ, કલકતા, એસ. કે. મુલીક, એમ. એસ. એમ. ડી., (એડીન.), (પ્રીનસીપલ, નેશનલ મેડીકલ કોલેજ ઑફ ઇંડીઆ), સીનીયર શીફીશીયન, ડીંગ્ઝ હોસ્પીટલ, (કલકતા). બી. સી. ધોસ, એમ. એ. એમ. બી. સી. બી. (ફનટાબ) શીફીશીયન એન્ડ લેકચરર ઓન મેડીસીન, આલબર્ટ વીક્ટર યુનીવરસીટી હોસ્પીટલ, યુનીવરસીટી લેકચરર, એલપેરીમેન્ટલ ફીઝીયોલોજી, (કલકતા), એચ. એન. ધોસ, એમ. ડી., એફ. સી. વી. (ટીચર, મેટરીઆ મેડીકા, કેમ્બ્રેલ મેડીકલ સ્કુલ એન્ડ ફીઝી-શીયન. કેમ્બ્રેલ હોસ્પીટલ), બી. સી. રાન, બી. એ. એમ. ડી.

(કલકતા), એમ. આર. સી. પી. (લંડન), એફ. આર. સી. એસ. (ઈંગ્લંડ), એફ. સી. વી., ફેલો ઓફ ધી રાયલ સોસાયટી ઓફ મેડીસીન (લંડન), (લેકચરર, કમ્પએલ મેડીકલ સ્કુલ એન્ડ હોસ્પીતલ), યુ. એન. બ્રહ્મચારી, એમ. એ. એમ. ડી. પી. એચ. ડી., એફ. સી. વી., ફેલો ઓફ ધી રાયલ સોસાયટી ઓફ મેડીસીન, (લંડન) ટીચર ઓફ મેડીસીન, કમ્પએલ મેડીકલ સ્કુલ એન્ડ ફીઝીશીયન કમ્પએલ હોસ્પીતલ (કલકતા), ડી. એન. મૈત્રા, એમ. બી. રેસીડન્ટ સરજન, મેયો હોસ્પીતલ (કલકતા), પી. કે. અચારજી, એમ. એ. એમ. બી., (કલકતા), પરસરામ શર્મા, એલ. એમ. એસ. કલકતા (નેશનલ) ગોલ્ડ મેડાલીસ્ટ, શ્રીરોજપુર, જેમ્સ એમ. મેકફેલ, એમ. એ. એમ. ડી., (બામદાહ) અરનેસ્ટ એફ. નીવ, એમ. ડી. એફ. આર. સી. એસ. ઇ. એમ. મીશન હોસ્પીતલ (કાશ્મીર) ડબલ્યુ. જે. વોનલેસ, એમ. ડી. ફીઝીશીયન-ઇન-ચાર્જ, મીશન હોસ્પીતલ, (મીરજ), એમ. મુલીક, એલ. આર. સી. પી. એન્ડ એસ. (એડીન), (અલાહાબાદ) બી. ડી. બાસુ, મેજર, આઇ. એમ. એસ. રીટાયર્ડ (અલાહાબાદ) એમ. સી. ટેન્ડન, આઇ. એમ. એસ, લેટ વાઇસ ચેરમેન, મ્યુનિસીપાલ બોર્ડ, અલાહાબાદ, વીગેરે.” ધી “સ્ટેટસ મેન” શુકરવાર ફેબ્રુઆરી તા. ૨૨, ૧૯૧૮.

વાંચનાર, શું તમેને એક નથી માત્રમ પડતું કે દારૂ પીવાથી તંદુરસ્તીને ધણુંજ નુકશાન થાય છે અને હિંદુસ્તાનના લોકોની જીંદગી તેથી કરીને ટુંકી થાય છે? આપણે પે તેજ પહેલા દારૂથી તદનજ પરહેજ રહેવું જોઈએ અને ત્યારબાદ આપણા દેશી લાભજીવોને આગ્રહ કરવો જોઈએ કે તેઓ દારૂ તદન પીએજ નહિ એટલુંજ નહિ પણ તેને હાથ પણ ભગાડે નહિ કારણ કે તે માણસ જાતનો કદો દુશ્મન છે.





તંબાકુના શુલાભ.
તંબાકુ તેના ખીનારને શુલાભ માફક રાખે છે.



જીંદગી, તંદુરસ્તી તથા સુખ તંબાકુથી જાય છે.

પ્રકરણ બીજું.

તંબાકુ

ચાર્લસ લેબએ મરતાં મરતાં કહ્યું કે “તંબાકુ, તારે ખાતર હું મરવા પણ તૈયાર છું.”

ગયા ૩૦૦ વરસ દરમ્યાન અમેરીકન ઇંડીઅનોએ ગોરી પ્રજા હજુર તંબાકુ દાખલ કીધી તે અત્યાર સુધીમાં તંબાકુનો ફેલાવો આખી દુનિયામાં એટલા મોટા પ્રમાણમાં થયો છે કે છેલ્લી જગી લગાઈ અગાઉ દુનિયાનો કુલે તંબાકુનો પાક રૂ. ૬૨૫, ૦૦૦, ૦૦૦, જેટલો થયો હતો.

તંબાકુનો ઇતિહાસ.

તંબાકુ તથા અમેરીકા એકજ વખતે શોધી કાઢવામાં આવ્યા હતા એટલે કે સને ૧૪૯૨ માં. જે ટોળીને કાલમબસે કયુબા ટાપુ પર શોધખોળ માટે મોકલ્યા તેઓએ આવીને કાલમબસને ખબર આપી કે તે ટાપુ પર માણસોની વસ્તી હતી અને તેઓ મેંમાં સુગી જેવું રાખીને અંદર કંઈ વસ્તુ

નાંખી સહગાવીને પીતા હતા. ૫૦ વરસઆદ ક્રાંતીસિક્કા ફરનાનડીઝ નામના સ્પેનના એક રહીશે આ વિચિત્ર વસ્તુ કે જે તેઓ યુગીમાં નાંખીને પીતા હતા તે પોતીકા દેશમાં લઇ ગયો. સ્પેનના રાજ્યે આ સખસને મેક્સિકો ખાતે ત્યાંની જાણીતા પદાર્થોની શોધખોળ માટે મોકલી આપ્યો હતો.

૧૫૬૦ ની સાલમાં લીસબન ખાતેના ક્રાંસના એકચી જન નીકાટે તંબાકુના કેટલાક છોડવાઓ ક્રાંસ ખાતે મોકલ્યા. (પરેરાઝ મેટરીઆ મેડીકા, પાનુ ૫૬૧ વાંચો. નીકાટીઆના ટેબેકમ અસલ આ નીકાટના નામ ઉપરથી આપવામાં આવ્યું હતું).

સને ૧૫૬૫ માં સર વોલ્ટર ઈંગ્લંડમાં તંબાકુના ઉપયોગને ઉત્તેજન આપ્યું. એવું કહેવામાં આવે છે કે સર વોલ્ટર રેને એક દીવસ તંબાકુ પીતો હતો તેવામાં તેને તરસ લાગી અને તેના એક નોકરને થોડો ખીર લાવવા ફરમાવ્યું. જ્યારે નોકર ખીર લઇને આવ્યો ત્યારે તેણે પોતીકા શેડને ધૂમાડાથી ભરપૂર જોઇને સમજ્યો કે તેનો શેડ બળી જાય છે. આ ઉપરથી તેને ખીર ભરેલું આપ્યું વાસણ આગ ખુલાવવા તેના માથા પર નાંખી દીધું! એવું જણાવવામાં આવે છે કે સર થોમસ રે જ્યારે હિંદુસ્તાનમાં આવ્યો ત્યારે તે પોતા સાથે તંબાકુ તથા આફ્રીકા પપેટા લાવ્યો અને એમ તંબાકુ હિંદુસ્તાનમાં દાખલ કીધો. આપણે કદાચ આ ભેટ મટે ઉપકાર માનીએ પણ તેને હિંદુસ્તાનનું કેટલું નુકશાન કીધું છે તેનો કોઇ અડસટો કરશે!

તંબાકુનો ઉપયોગ દાખી દેવાની કોશીશ.

શરૂઆતમાં સરકાર તથા ધર્મ અધિકારીઓએ તેને દાખી દેવા માટે પૂઠકળ ઉપાયો લીધા. ઈંગ્લંડના રાજ્ય જેમ્સ ૧ લાએ તેના ઉપયોગ વિરૂધ્ધ કેટલાક કાયદાઓ કાઢ્યા અને ચાર્લ્સ ૧ લાએ તે સને ૧૬૩૩ માં તેની વિરૂધ્ધ બાદશાહી ઢંઢેરા પણ બાહર પાડ્યા. રશીઆના રાજ્ય કર્તાઓએ તંબાકુનો ઉપયોગ કરનારાઓના નાકો ગપ્પા અને ટર્કીના સુલતાન અમુરાથ ૪ થાએ તંબાકુનો ઉપયોગ કરનાર તથા તંબાકુ ટર્કીમાં લાવનારને મારી નાંખવાનો હુકમ કીધો. આ બધા હુકમો તથા કાયદાઓ છતાં તંબાકુની હસ્તી ચાલુજ રહી અને હાલમાં તેના લગભગ ૬૦૦,૦૦૦,૦૦૦ દુનીઆમાં પૂજારીઓ છે કે જેઓ દુનિઆના દરેક ભાગોમાં એટલે કે યુરોપ, અમેરિકા, આફ્રીકા, ઈંડીઆ, આસ્ટ્રેલીઆ, ચીન, જાપાન, અને સીલોન વગેરે દેશોમાં પંથરાધ ગયા છે.

તંબાકુમાં શું છે?

“તંબાકુમાં નીકોટાઈન નામનું એક ઘણુંજ મજબુત કાતીલ ઝેર છે. આ ઝેર ખુસીક એસીડ જેવું છે જ્યારે કેટલાક જાણીતા વિદ્વાનોનું મત છે કે તે ઝેર ખુસીક એસીડજ છે. એ ઉપરાંત કપુરના જેવી એક વસ્તુ છે જેને નીકોટેલીન કહે છે. આથી તંબાકુમાં સારી વાસ આવે છે. જ્યારે તંબાકુ ગરમ થાય છે ત્યારે પીરીડીન, પીકાલીન, કાલીડીન. કારબોલીક એસીડ, એમોનીઆ. અને માર્સ વગેરેના ગેસ બને છે.”—“હાઉ ટુ લીવ” પાનું ૩૪૧ કર્તા પ્રોફેસર ઇરવીંગ શીશર, પી. એચ. ડી. અને ડૉક્ટર યુજીની લાઇ-મેન શીશ એમ ડી.

તંબાકુના ઝેરની અસર.

નીકોટાઈન—નીકોટાઈનનું ઝેર સામાન્ય રીતે અંતઃકરણ ઉપર થાય છે. ગુરુદા તથા લોહીની રગો ઉપર પણ તેની અસર થાય છે અને તેથી લોહીના વહેવા ઉપર દબાણ કરે છે.

હવે વિદ્વાનો નીકોટાઈન માટે શું મન ધરાવે છે તે આપણે તપસીએ.

“નીકોટાઈન એવું કાતીલ ઝેર છે કે જીંદગીનો તદ્દન નાશ કરે છે. કાતીલપણામાં તે હાઇ-પ્રોસીઆનીક એસીડની ખરાબર છે.” પરેરાઝ મેટેરીઆ મેડીકા, પાનું ૫૬૭.

નીકોટાઈનની પહેલી અસર હોજરી ઉપર કેવી થાય છે તે તંબાકુનો પહેલો વહેલો ઉપયોગ કરનારાની હાલત ઉપરથી માત્રમ પડે છે. તેમને પહેલાં થોડા દીવસ ઉલટી થાય છે તેમજ ઝાડા થાય છે કે જે બતાવે છે કે આ ઝેર કેટલું ખરાબ છે.

જાણીતા ડાક્ટર તથા સર-જન સર લૉડર બ્રનટન કે જેઓ



બાપનું ભેષન છોકરાંઆ કરે.

ફક્ત થોડાજ વખત પર મરણ પામ્યા છે તેમનો એવો મત હતો કે તંબાકુના નીકાટાઇનથી પહેલાં આંકડી આવે છે અને ત્યારબાદ પક્ષધાત કરે છે. દેડકાના અંતઃકરણનાં જો એક નાના જથ્થામાં પણ મુકવામાં આવે તો તે તેનું અંતઃકરણ મંદ કરે છે અને પાછળથી એકદમ ખૂબ જારથી ચલાવે છે. જનવરોમાં તે અંતઃકરણની ચાલ મંદ કરી પાછળથી એકદમ ઝડપી બનાવે છે.

(૨) કોલીડીન—“આ પણ નીકાટીનના જેવુંજ ઝેર છે પણ તે તંબાકુની વાસ આપે છે. તેનું ઝેર એટલું કાતીલ છે કે એક ટીપાનો ૨૦ મો ભાગ પણ જો એક દેડકાને આપવામાં આવે તો તે તેને એકદમ મારી નાંખે. જો ધૂમાડો ફક્ત થોડાજ પત્રભર મોમાં લેવામાં આવે તો તે સ્નાયુને મંદ કરી નાંખે છે.” ડા. જ્યાર્જ થોમસન, એમ. ડી. એફ. આર. સી. એસ.

(૩) પ્રુસીક એસીડ—આ એક ખરેખર કાતીલ ઝેર છે. તંબાકુમાં પ્રુસીક એસીડ હોવાને લીધે માથું દુઃખે છે તથા ઉલટી થાય છે. જુદી જુદી જાતના તંબાકુના ગુંથ પ્રમાણે પ્રુસીક એસીડનો જથ્થો કમી જારતી હોય છે. જેમ તંબાકુ મજબૂત તેમ પ્રુસીક એસીડનો જથ્થો પણ વધારે. હાવાના જાતની તંબાકુમાં સૌથી વધારે પ્રુસીક એસીડનો જથ્થો હોય છે. ચુંગીમાં જે બીનાસ વાળો કથણ કાલો પદાર્થ રહે છે તેમાં પ્રુસીક એસીડ તથા નીકાટાઇનનો મોટો ભાગ રહે છે.

(૪) કાર્બન મોનોક્સાઇડ—“આ ગેસથી કાલસાની ખાણોમાં આગ લાગે છે. તે ધણો ઝેરી છે, આ ગેસ શરીર માટે ધણો ઝેરી છે એટલુંજ નહિ પણ આપણા શરીરનું ઓક્સીજનનું તત્વ પણ તે ચુંસી લે છે. એની પહેલી અસર અંતઃકરણ ઉપર થાય છે કે જેથી અંતઃકરણ ધણો ઝડપથી ધડકે છે. જો વધારે જથ્થામાં તે લેવામાં આવે તો આંખના ડોળા તે ફેરવી નાંખે છે, ઠંડો પરસેવો લાવે છે, ચામડી ઠંડી કરી નાંખે છે, અને માણસને બે શુધ્ધ કરી લકવો લાવે છે.”

(૫) ફરફ્યુરાલ—“જે વીસકી નવી હોય કે બરાબર તૈયાર નહિ થઇ હોય તેમાં ફરફ્યુરાલ હોય છે. આલકોહોલ કરતાં તે પચાસ ગણ વધારે જલદ છે. દરેક સીગારેટમાં ૨ આઉન્સ વીસકી જેટલું ફરફ્યુરાલનું ઝેર ધરાવે છે એટલો તે ઝેરનો જથ્થો હોય છે.” ડા. ડી. એચ. કેસ, એમ. ડી. વાઈસ પ્રેસીડન્ટ, એન્ટી સીગારેટ લીગ, યુ. એસ. એ.

ડા. ફેસ આગલ ચાલતાં જણાવે છે કે “ફરફુરાલથી સામાન્ય રીતે જ્ઞાનતંતુ તથા મગજના બારીક તત્ત્વોને બગાડે છે. એનાથી મગજની બી-મારી આવે છે.”

(૬) એકરોલીન—“એકરોલીન એ શરીર માટે ઘણુંજ કાતીલ ઝેર છે. સીગારેટનું કાગલ જો સલગવવામાં આવે તો આ ઝેર પેદા થાય છે. આ ઝેરને લીધે સીગારેટનો ધૂમાડો ખપી શકતો નથી. કેટલીક વખતે બ-ચ્ચાંઓને તે દીવાના કરી નાંખે છે. અમો એક દીવસ અમારી લેબોરેટરીમાં ગ્લીસીરીનની મદદથી એકરોલીન કરતાં હતા. ફક્ત એકજ તેના ધૂમાડાનો ગોટો મારા આસીસટન્ટના મોંભા જવાથી તેને ચોખી હવા લેવા એકદમ ધમારતની બહાર જવું પડ્યું હતું. એકરોલીન આટલું બધું ભય ભરેલું છે છતાં જીવાતીઆઓ તેને એક સામાન્ય ચીજ તરીકે સમજી દરરોજ સીગારેટમાં તેનો ઉપયોગ કરે છે.”—થોમસ એ. એડીસન, જાણીતો વીજલીક શોધક.

તંબાકુનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

“તંબાકુનો જીદી જીદી પાંચ રીતે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. એટલે કે (૧) સીગારેટ, (૨) છીકણી, (૩) ચુંગી, (૪) સીગાર અને (૫) મોં મારફતે આપવામાં.” આર. એસ. કર્મીસ, એમ. ડી.

તંબાકુથી શું ઝેર ફાયદા થાય છે?

તંબાકુના ઉપયોગથી કેટલા ઝેર ફાયદા થાય છે તે ઉપર જાણીતા વિદ્વાનોના મતો ટાંકવાની અતરે જગ્યા નથી. જો કે આ પુસ્તકમાં લખેલી વાતો સિધાંતો સાથે સાબીત કરવાને અમો તૈયાર છીએ. તંબાકુથી નીચે મુજબ નુકશાન થાય છે:—

તંબાકુ સહનશક્તિ બગાડે છે.

તંબાકુ મન પર કાબુ રાખવાની શક્તિને બગાડે છે.

તંબાકુ અછલહીન કરે છે.

તંબાકુ નિશાનબાજોની નેમ બગાડે છે.

તંબાકુ આંખ બગાડે છે.

તંબાકુ અંતઃકરણ બગાડે છે.

તંબાકુ લકવો લાવે છે.

તંબાકુ હવા બગાડે છે.
 તંબાકુ જીંદગી કમી કરે છે
 તંબાકુ વખત ગુમાવે છે.
 તંબાકુ મગજ બગાડે છે.
 તંબાકુ ઉંઘમાં ખલલ કરે છે.
 તંબાકુ અપચો લાવે છે.
 તંબાકુ શરીરને ધુજરૂ બનાવે છે.
 તંબાકુ અચ્ચાંઓની ખીલવણીમાં ખલલ કરે છે.
 તંબાકુ પીનારાઆના ઘેરાંઓને વાંઝણ બનાવે છે.
 તંબાકુ પીનારના અચ્ચાંઓ મૂઢ થાય છે.
 તંબાકુ પીનારા જીવાનીઆઓમાંથી ૯૫ થી ૯૮ ટકા ગુનેહગારો બને છે.

તંબાકુ લોહી બગાડે છે.
 તંબાકુ બુઢાપો જલદી લાવે છે કારણ કે તે નસોને સખત કરે છે.
 તંબાકુ મગજ પર લોહી ચઢાવે છે.
 તંબાકુ ગળાને બગાડે છે.
 તંબાકુ મોંને બાળી નાંખે છે.
 તંબાકુ ફેફસા બગાડે છે,
 તંબાકુ આઈટસ ડીઝીઝ લાવે છે.
 તંબાકુ ચાખવાની તથા સુંઘવાની શક્તિ બગાડે છે.
 તંબાકુ વાદશક્તિ બગાડે છે.
 તંબાકુ રોગ સામે ટકવાની શક્તિ કમી કરે છે.
 તંબાકુ ગુનેહગારો બનાવે છે.
 તંબાકુ ફેટલીક વખત આગ લગાડે છે જેથી જન માલને મોટું નુકશાન થાય છે તથા થયું છે.

તંબાકુ છાકટાપણુ લાવે છે.
 તંબાકુ જ્ઞાનતંતુનો નાશ કરે છે.
 તંબાકુ પૈસાનો બગાડો કરે છે.
 તંબાકુ મન, ચાલચલણ તથા સ્વભાવ બગાડે છે.

સીગારેટની ગણતરી.

સીગારેટ કહું છે કે “અંકગણીતમાં હું કંઈ બહુ પ્રવીણ નથી. પણ માણસના મગજ તંતુના દુઃખો હું વધારી શકું, તેના શરીરનું જોર હું ઘટાડી શકું, તેના દુઃખ દરદો પાંચ પચીસ ગણા કરી શકું અને તેના મગજના હું વિભાગ કરી શકું. તેનું કામ હું વ્યાજ સીકકે લઉં અને તેની ફેતેહના દુકડે દુકડા કરી તેના પર વટાવ લઉં.”



(૧) તંબાકુ નહિ પીનારા
હજાપણથી કામ કરે છે.

(૨) તંબાકુ પીનારા ગેરહજા-
પણથી કામ કરે છે.

કેટલાક રાજવંશીઓના મત.

(૧) ઈંગ્લંડના રાજા જેમ્સ ૧ લાએ તંબાકુ માટે નીચે મુજબ મત આપ્યો છે:—

“તંબાકુ પીવાનો રીવાજ આંખોને હાનીકારક, નાકને સુખ આવે એવો, મગજને નુકસાનકારક, તથા ફેફસાને બચકારક છે. તેનો ધૂમાડો નરકના ધૂમાડા જેવો છે.”

(૨) નેપોલીયન બોનાપાર્ટ—“ફક્ત આળસુઓનેજ આ ટેવ ગમ્મત આપે.”

(૩) યુનીયન પેસીફીક રેલવેના ડીરેક્ટરો બૉર્ડના ચેરમન મી. હેરીમેન “સીગારેટ પીનારાઓ સહી સલામત નથી. હું સીગારેટ પીનારાઓને

નોકરી ઉપર રાખું તે કરતાં દીવાન શાખાઓમાંથી દીવાનાઓને નોકરી પર રાખવાનું વધારે પસંદ કરું છું.”

(૪) દીવાનપણા પર ખાસ અભ્યાસ કરનાર વિદ્વાન ડા. ફેરબસ વીન્સલો જણાવે છે કે દીવાનપણાના ત્રણ કારણો છે:— (૧) દારૂ, (૨) તંબાકુ, (૩) કુટુંબી અસર.

(૫) કેમજીજી યુનીવરસીટીના પેથેલોજીના પ્રોફેસર ડા. સીમ્સ વુડહેડ જણાવે છે કે “જીવાતીઆઓ સીગારેટ પીએ છે તેમના જ્ઞાનતંત્રને લકવો થાય છે અને તેથી તેમના અંતઃકરણ પર અસર થાય છે અને દમ લેવામાં તેમને હરકત પડે છે એટલુંજ નહિ પણ આંખ, અંતઃકરણ તથા ગુરદાને પણ તે બગાડે છે. સીગારેટ પીવાથી શરીરની ખીલવણીમાં પણ ખલલ થાય છે.”

(૬) દેવીડ સ્ટાર જોરડન, ચાનસેલર, લેલેન્ડ સ્ટેનફર્ડ જીનીઅર યુનીવરસીટી, જણાવે છે કે “જે છોકરાઓ સીગારેટ પીએ છે તેઓ સડેલા ફળ જેવા છે કે જે તેમના વખત અગાઉ ઝાડ પરથી પડી જાય છે.”

(૭) ચીકાગો યુનીવરસીટીના શ્રીઝીક્લ કલચર અને એથેલેટીકસ ડીપાર્ટમેન્ટના ડીરેક્ટર પ્રોફેસર એ. એ. સ્ટેગ જણાવે છે કે:—



તંબાકુ શરીર, મન તથા નિતિને બગાડે છે.

“ચીકાગો યુનીવરસીટીના અંગ બળતી કસરતના ખાતામાં પહેલાંથીજ ચેલાઓને દારૂ તેમજ તંબાકુનો ઉપયોગ કરતા મના કરવામાં આવે છે.”

(૮) રસકીન જણાવે છે કે “તંબાકુ હાલના સુધારાના દેશને એક આપસમાન છે.”

(૯) અમેરીકાનો જાણીતો ખેતીવાડીની વિદ્વાનો ઉસ્તાદ લુથર બરમેક જણાવે છે કે “હું તમોને સાબીત કરી આપું કે જેઓ તંબાકુનો કે દારૂનો ઉપયોગ કરનારા છે તેઓ નાણુક કામ

કરવાને તદ્દન અશક્ત છે. જેઓ દરરોજ ફક્ત બે કે ત્રણ સીગારેટ પીએ છે તેઓ પણ સાધી રીતે જોઈએ તેવું ધ્યાન નથી આપી શકતા.”

(૧૦) કોલમખીઆ યુનીવર્સિટીના મેડીકલ ડીરેક્ટર પ્રોફેસર જી. એલ. મેલેન જણાવે છે કે “૨૪ વરસના શિખાવવાના અનુભવ બાદ મને ખાતરી થઈ છે કે તંબાકુ જીવાનીઓની ખીલવંણીને નુકશાન કરે છે.”

(૧૧) જાણીતા વીજળીના શોધક થોમસ એડીસન ફેડ ઓટોમોબાઈલ કંપનીના માલેક મી. હેનરી ફેડ ઉપર નીચે મુજબ લખે છે:—

“દોસ્ત ફેડ,—સીગારેટની હાનીકારક અસર તેની આજીવન વીંટાલેલા કાગળ ઉપરથી આવે છે. એ કાગળ બળતાં જે ધૂમાડો નીકળે છે તે એકરોલીન કહેવાય છે. મગજના જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર ઘણી હાનિ ભરેલી તે અસર કરે છે. ખાસ કરીને જીવાનીઆઓ માટે તે ઘણી ખરાબ છે. કમનસીબે તે અસર જાન્યુકની રહે છે. જે પણ કોઈ માણસ સીગારેટ પીએ છે તેને હું કદી પણ નોકરીમાં રાખતો જ નથી.” ગુડ હેલ્થ, અમેરીકન ઇડીશન, જુલાઈ ૧૯૧૨.

હિંદુસ્તાનના ચાર જાણીતા વિદ્વાનોના મત.

(૧) રાવ બહાદુર ડા. યુનીલાલ બોઝ, એમ. બી., એફ. સી. એસ., રસાયણ શાસ્ત્રી, પોતે રચેલાં “શરીર સ્વસ્થતા બીધન” માં જણાવે છે કે:—

“તંબાકુનો ઉપયોગ કોઈ પણ રીતે કરો પણ આખરે તે ઝેરજ છે. ઘણાજ નાના ડોઝમાં નીકાટાઈનની અસર ગરમી આપનારી છે પણ જો જરા મોટા પ્રમાણમાં તે લેવામાં આવે તો તેથી માથું દુઃખે છે, બેચેની થાય છે, ઉલટી થાય છે, સુસ્તી આવે છે, કંઈ જાતી રહે છે, આંખ બગડે છે, હૃદયી સુકાઈ જાય છે, અને શ્વાસ લેવામાં હરકત પડે છે. છોકરાંઓ



તંબાકુના ઝેરથી રૂમાલ પર પીલો લાય પડે છે.

તથા બુવાનીઆઓની ખીલવણી તેની ઝેરી અસરથી અટકે છે. ખાવાનું તેમને બરાબર પાચન થતું નથી, મગજનું કામ તેઓ બરાબર કરી શકતા નથી, યાદ શક્તિ ઘટે છે અને પરિણામે ધીમે ધીમે તેઓ બેસુસ્ત બને છે.

(૨) રાવ બહાદુર ડાકટર હરી નાથ ઘોસ, એમ. ડી. એક્ષામીનર, કલકત્તા યુનીવર્સીટી, પોતે રચેલાં પુસ્તક “સ્વસ્થયા તત્વ” માં નીચે મુજબ જણાવે છે:—

“જેઓ અભ્યાસ કરે છે તેઓએ તંબાકુનો ઉપયોગ નહિ કરવો જોઈએ. કારણ કે તેથી યાદશક્તિ કમી થાય છે, અંતઃકરણ નબળું બને છે, ભૂખ જતી રહે છે અને આંખનું જોર જતું રહે છે.

(૩) ડા. સુબોધ ચંદ્ર મીતર, એલ. એમ. એન્ડ એસ. “સ્વસ્થયા સમાચાર”માં નીચે મુજબ જણાવે છે:—

“તંબાકુનો ઉપયોગ કરવાથી સુકી ખાંસી, ગલામાં સોજો, અવાજમાં બદલાવ અને દમ થાય છે. તંબાકુના ઝેરથી અંતઃકરણના ધપકારમાં પણ ફેરફાર થાય છે. કામ કરવાને આળસ આવે છે, થાક જલદી લાગે છે, મગજ નબળું પડે છે, અને ઉંઘ જતી રહે છે. તંબાકુ મોટા પ્રમાણમાં લેવાથી આંખનું નૂર ઘટે છે, જીભનો સ્વાદ બગાડે છે અને કાંઈ કાંઈ વખતે બહેરાપણું પણ લાવે છે.”

(૪) કનિરાજ શ્રીભુક્તા જમીની ભુસન રાય કવીરતન, એમ. એ. એમ. બી. (કલકત્તા યુનીવર્સીટી) પોતે રચેલા પુસ્તક “સ્વસ્થયા નિતિ” માં લખે છે કે:—

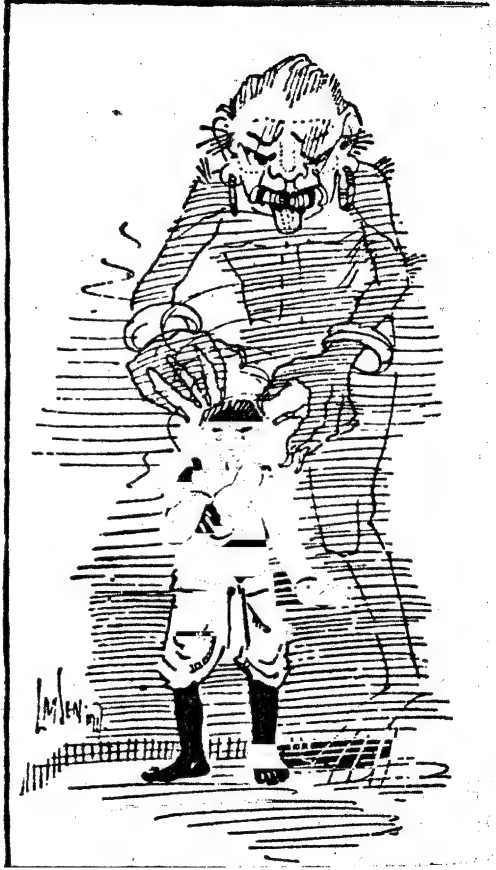
“દરેક તંબાકુના ઉપયોગ કરનારનું મગજ લોહી વગરનું ખાલી થઈ જાય છે. હોજરી પર લાલ ગોળ ડાઘા પડે છે, ફેફસાં રોગીષ્ટ બને છે, અંતઃકરણ નબળું બને છે, અને લોહી પાતળું બને છે. ચાલુ તંબાકુ પીવાની ટેવ રાખવાથી રોગ સામે ટકવાની શક્તિ કમી થાય છે. અપચો થાય છે, ગળા ઉપર સોજો આવે છે, અંતઃકરણની નબળાઈ, ક્ષય, લકવો, તથા જ્ઞાનતંતુના બીજા રોગો થાય છે. તંબાકુનો ઉપયોગ કરનારના બચ્ચાંઓ પણ નબળાં તથા બીહકપણા થાય છે.”

તંબાકુ વિરૂદ્ધ લડત.

ઓનરબલ મી. એસ. નેમે ટાએ તા. ૧ લી એપ્રિલ ૧૯૦૦ માં જાપાનીસ પારલામેન્ટ હજુર તંબાકુ વિરૂદ્ધ કાયદો દાખલ કરતાં નીચે મુજબ બાવણ કીધું હતું:—

“આ કાયદો પસાર કરવાનું કારણ હું તમને હુંકમાં સમજાવીશ. થોડાક વખત થયાં આપણી સ્કુલોમાં છોકરાંઓ પરદેશથી આવતી હલકી સીગારેટો મોટા પ્રમાણમાં વાપરે છે અને પરિણામે મને લય છે કે ચીન તથા હિંદુસ્તાનની માફક આપણા દેશની પણ હાલત થશે. કારણ કે અપ્રીણની માફક તંબાકુમાં પણ “નેરકોટીક” તત્વ છે કે જે જ્ઞાનતંતુને નબળા કરે છે. માનસીક શક્તિ નબળા કરે છે અને તેથી આપણા દેશના લલા તરફ જોતાં, એ જરૂરનું છે કે તંબાકુનો ઉપયોગ તદ્દનજ બંધ કરવો જોઈએ. ને આપણા દેશની પ્રજાને યુરોપ તથા અમેરીકા પ્રજાઓ કરતાં વધારે શ્રેષ્ઠ કરવી હોય તો આપણા નિશાલે જતાં છોકરાં તથા છોકરીઓ કે જેઓ ભવિષ્યના માખાપો થશે, તેમને તંબાકુનો ઉપયોગ કરતાં અટકાવવા.”

અમેરીકાની એન્ટી સીગારેટ લીગ, કલકત્તાની એન્ટી સ્મોકીંગ સોસાયટી અને હુનિઆની ખીજ અનેક લીગો તથા સોસાયટીઓ તંબાકુનો ઉપયોગ અટકાવવા માટે લખાણો કરે છે તથા લાપણો કરે છે.



સીગારેટ ખીનાર સેતાનના સપાટામાં.

સીગારેટ ખીનાર સેતાનના સપાટામાં. સીગારેટ ખીનાર સેતાનના સપાટામાં. સીગારેટ ખીનાર સેતાનના સપાટામાં.

બંગાલની ધારાસભામાં જીવોનો તંબાકુ નહિ પીએ તે માટે એક ખીલ દાખલ કરવામાં આવ્યું છે.

મી. વાઈ. આનંદા, સી. આઈ. ઇ. જ્યારે ૧૯૧૧ માં માધસોરના દીવાન હતા ત્યારે તંબાકુના ઉપયોગ સામે મના કરનારો એક કાયદો માધસોર રાજ્ય માટે પસાર કરવામાં આવ્યો હતો.

હૈદરાબાદના નામદાર નિઝામે પુણુ એક કાયદો પસાર કર્યો છે કે “૧૬ વરસની અંદરના જીવાનીઆઓએ તંબાકુનો ઉપયોગ નહિ કરવો, અને આ કાયદાનો ભંગ કરનારને સજા કરવાનું ફરમાવવામાં આવ્યું છે.”

ખીહાર તથા ઓરીસાના કેળવણી ખાતાના વડાએ તા. ૧૩ મી ફેબ્રુઆરી ૧૯૧૫ ને દીને એક સરકયુલર બહાર પાડી કેળવણી ખાતાના સુપ્રીન્ટેન્ડેન્ટ તથા હેડમાસ્ટરોને તાકીદ કરી છે કે “તેમની હસ્તકની સ્કુલોના છોકરાઓ સ્કુલમાં કે સ્કુલની બહાર તંબાકુ પીએ તેમને સખત મના કરવી અને તે છતાં જો તેઓ તંબાકુનો ઉપયોગ કરે તો તેમનો ગુનોહ ગંભીર સમજી તેમને સજા કરવી. તેઓને ચેતવણી આપવી કે તંબાકુ તેમની કુદરતી ખીલવણી માટે હાનીકારક છે.” (સહી) જે. એચ. જેર્નીંગ્સ,

યુરોપ તથા તેની આજુબાજુના મુલકોમાં રેલવે ટ્રેનો તંબાકુના ઉપયોગ કરનાર તથા તંબાકુના નહિ ઉપયોગ કરનારાઓને માટે અલાહેદી રાખવામાં આવી છે. હિંદુસ્તાન તથા ઇંગ્લંડ વચ્ચે ફરતી મોટી સ્ટીમરો ઉપર મોટા અક્ષરોએ કેટલાંક ટુકાણે નોટીસ મારેલી જોવામાં આવશે કે “અહિં સીગારેટ વાગેરે પીવા નહિ.”

હિંદુસ્તાનમાં ઈંડીયન રેલવે એક્ટમાં નીચે મુજબ લખાણ છે:—

“જે ડબ્બો ખીડી પીવા માટે નહિ હોય છતાં જો તેમાં કાંઈ તેના સાથી ઉતારૂની સંમતી શિવાય ખીડી પીએ તો તેને રૂ. ૨૦ નો દંડ થાય. એક રેલવે નોકર ચેતવણી આપે છતાં જો તે ખીડી પીવાનું ચાલુજ રાખે તો તેને રેલવે કાયદાની ૧૧૦ મી કલમ મુજબ રેલવે ડબ્બામાંથી તથા રેલવે હદમાંથી બહાર કાઢવો.”

પૂર્વ અંગાલમાં બોટો ઉપર નીચે મુજબ નોટીસ મારવામાં આવે છે:—

“કેપ્ટીન, સલુન તથા પહેલા વર્ગના ડેક ઉપર હુકા પીવાની તથા પાન ચાવવાની મનાઇ છે.” આઈ. જી. નેવીંગ્સન એન્ડ રેલવે કંપની લીમીટેડ.

કલકતાની ટ્રામ કારોમાં નોટીસ મારીને પહેલી બે હારો ઉપર બીડી પીવા મનાઈ કરવામાં આવી છે.

દેવ સમાજનો એક કાયદો નીચે મુજબ છે:—

“હું કદી પણ કંઈ ચીજ જેવી કે દારૂ, અશીષુ, ભાંગ, તંબાકુ, ચરસ, ચંદુલ અને કોકેન વીગેરે ખાઈસ નહિ, બનાવીસ નહિ, વેચાતું લઈશ નહિ કે કાઢને આપીશ નહિ.”

તંબાકુની ટેવ કેમ છાડવી?

૬ આઉંસ પાણી લો અને તેમાં ૬ ગ્રેન નાઇટ્રેટ ઓફ સીલવર નાંખો. આ દવા રંગીન બાટલીમાં રાખવી. ખાણું ખાધા પછી એક અઠવાડીઆ સુધી દરરોજ આ દવાથી મોં ધોવું એટલે કેગળા કરવા. આ દવા ઝેર હોવાથી મોંમાં જવા દેવી નહિ.

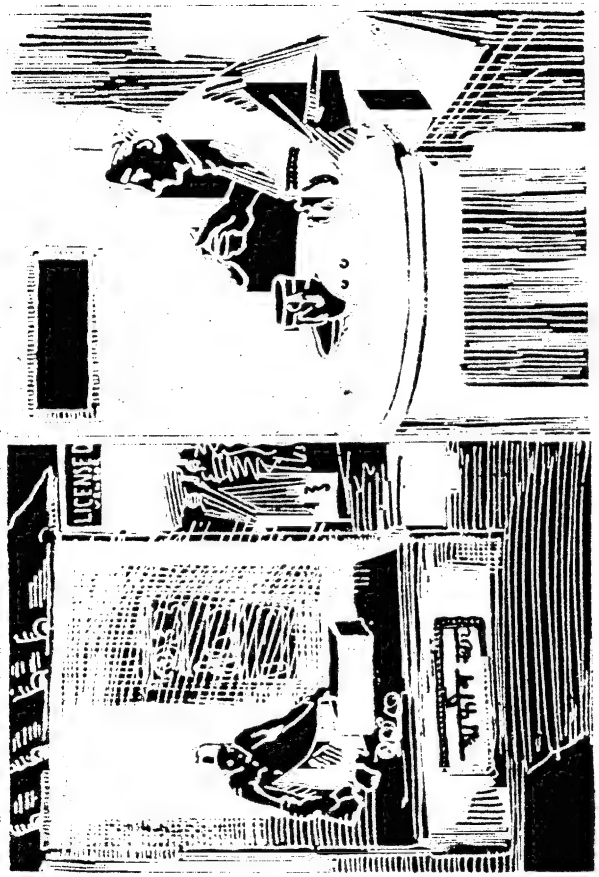
મસાલાવાલો ખોરાક તથા દારૂથી તંબાકુની તલબ થાય છે, જ્યારે અનાજ, દુધ તથા ફલફલાદી દારૂની તલબ કમી કરે છે. જ્યારે તંબાકુની ટેવ ભાંગવી હોય ત્યારે સાદો ભાજ તરકારીનો ખોરાક ખાવો તથા દુધ અને ફલફલાદીજ ફક્ત લેવા. કમીમાં કમી ૨-૩ અઠવાડીઆ સુધી મરી મસાલાવાલો ખોરાક ખાવો નહિ. ખાણા બાદ મીઠા લીંણુ, સંતરા, સફરચંદ, દરાખ વીગેરે લેવા. દહીં તથા છાસ લેવા પણ સારા છે.

નીકોટાઈનનું ઝેર તોડવા માટે દર સવારે અધ્ધા ગ્લાસ પાણીમાં અરધો ચાહેનો ચમચો ભરી રોયેલ સોલ્ટ અને કીમ ઓફ તારતર લેવા. અથવા તો એપસમ સોલ્ટ અઠવાડીઆની સરખાત તથા અઠવાડીઆની આખરે લેવા એમ ત્રણ ચાર અઠવાડાંઆ લેવું.

દર સવારે ઉઠતાં સાથે ઠંડા પાણીથી નહાવું અને ટુવાલથી સારી પેટે દીલને લુછવું.

તંબાકુની ખરાબ ટેવ તોડવા માટે ઇશ્વરની મદદની જરૂર છે માટે ઇશ્વરની પ્રાર્થના કરવી. જ્યારે તંબાકુનું ઝેર શરીરમાંથી એકદમ ખલાસ થશે ત્યારે તંબાકુની આદત પણ જશે.





અફીઝુ તથા બાહ શરીરનો નાશ કરે છે.

ગાંજ, ચરસ, કોકેન અને અફીણ



પ્રકરણ ત્રીજું.

ગાંજ, ચરસ, હાશીશ, કોકેન તથા અફીમ હિંદુસ્તાનની વસ્તીને કંઈ થોડા પ્રમાણમાં નુકશાન નથી કરતું.

“પંજાબમાં ગાંજ તથા ચરસનો મોટો શોખ છે. એજ પ્રમાણે મુંબઈ, જોડીઓ પ્રાંતો, પૂર્વ બંગાલ, બીહાર તથા કલકત્તામાં પણ તેનો મોટો ફેલાવો છે. મધ્ય પ્રાંતોમાં ચરસનો મોટો શોખ છે. પૂર્વ બંગાલમાં એટલે માછમેનસીંગ તથા ઢાકામાં “મનજીઓ” એટલે ખલાસીઓમાં ગાંજનો મોટો ઉપયોગ થાય છે. રાજશાહી જીલ્લાના નાવગાંવ વિભાગમાં ફક્ત ૧૦ ચોરસ માઈલ જેટલા વિસ્તારમાં ગાંજનો પાક કરવામાં આવે છે. એટલું સાફ છે કે કોઈ બીજે ઠેકાણે ગાંજનો પાક કરવાની સરકારની પરવાનગી નથી.

સાઉથ અમેરીકામાં આવેલા પેરૂમાં કોકા નામના છોડવા થાય છે. તેમાંથી કોકેન ઉપજાવવામાં આવે છે. આલકોહોલની માફક આ પણ પશ્ચિમ તરફના મુલકોનું એક વ્યસન છે કે જે હિંદુસ્તાનમાં લાવવામાં આવ્યું છે. કોકેનની અસર એવી ઝેરી છે કે એક બાળુ ઉપર બધા કેરી વસાણા મુકવામાં આવે તો પણ તેઓ બધા તેની બરોબરી કરી શકે નહિ. દારૂના કરતાં પણ તેની તલબ વધારે થાય છે. એની અસર પહેલ વહેલાં બહુ સારી લાગે છે પણ આખરે પરિણામમાં મન, શરીર તથા આત્માનો નાશ કરે છે. યુરોપ તથા અમેરીકામાં કોકેન ઇનજેક્શન મારફતે લેવામાં આવે છે પણ હિંદુસ્તાનમાં તે પાન સોપારીના બીડામાં લેવામાં આવે છે. ૧૯૦૪ માં (ભાગલપુરથી નહિ પણ) મોંઘીરથી કોકેન કલકત્તામાં દાખલ કરવામાં આવ્યું હતું.

થોડાજ વખતમાં આખા દેશમાં તેનો ખપ એટલા તો મોટા પ્રમાણમાં ફેલાઈ ગયો કે ફક્ત પરવાનાવાલા વેચનારા શિવાય બીજાઓને તેના વેચાણ કરવા સામે સરકારે જાળતો નાંખ્યો છે. જુવાનીઆઓમાં સેંકડો તેના ભોગ થઈ પડ્યા છે. ૧૯૦૪ માં એક લાખ રૂપીઆની કીમતનું કોકેન કે જે એક સપાટે આખી હિંદુસ્તાનને મારી નાંખી શકે, એટલું હિંદુસ્તાનમાં આવ્યું હતું પણ એકસાઇસ ખાતાએ વચ્ચે પડી તેને શહેરમાં આવતું અટકાવ્યું અને સરકારના હુકમથી તેને પાછું ઇંગ્લંડ મોકલવામાં આવ્યું.

“ટેમ્પરન્સ પ્રોપોઝમ ઈન ઈંડીઆ,” મી. નરેન્દ્રનાથ સેનનું પ્રેસીડન્ટ તરીકે ૪ થી ઑક્ ઈંડીઆ ટેમ્પરન્સ કોનફરન્સ હજુર બાષણ—પાનું ૪૫—૪૬.

“ભાંગ, ગાંજ તથા હશીશથી ધણુંજ બચંકર પરિણામ આવ્યું છે. ધણાએક માણસો એથી દીવાના બની ગયા છે.” રાષ્ટ્ર ઓન. સર સેમ્યુઅલ સ્મીથ, એમ. પી.

આ એક ઘણી દલગીરીની વાત છે કે અંગાલમાં દુર્ગા પુજાના વખતમાં બીજ્યો દશમીની ઉજવણી કરે છે તે વખતે ધણો ભાંગ પીએ છે.

આ એક ઘણી દલગીરીની વાત છે કે હિંદુસ્તાનના ધણાએક સન્યાસીઓ ગાંજનો છૂટથી ઉપયોગ કરે છે. એવો કોઈ પણ સાધુ નહિ કે જેની પાસે “ચીલમ” નહિ હોય.

કોકેનની અસર.

કોકેન ખાનારની જીંદગી ખરેખર દયા ઉપજાવે એવી છે. જ્યારે તે કોકેન ખાય છે ત્યારે તે જાણે કે સ્વર્ગમાં હોય એમ લાગે છે, પણ જ્યારે તેને કોકેન નથી મલતું ત્યારે તે જાણે કે નરકમાં હોય એમ તેને લાગે છે. તે હમેશાં ધાસ્તીમાં તથા ખોટા ખ્યાલમાં રહે છે. તેને ઉઘ આવતા નથી, પેટમાં દુખારો થાય છે અને ખાવાનું પાચન થતું નથી. તે પોતાને તથા બીજાઓને બધ સમાન છે. તેની જીંદગીજ મરણ સમાન છે. તેને જ્યારે તેના કોકેનનો હકતો મલે છે ત્યારેજ તેને સહેજ સુખ મલે છે.

અફીણ.

“અફીણનું ઝેર થોડાક વખત માટે દુઃખ બધ કરે છે પણ દુઃખ થવાનું મૂલ કારણ તે કાઠી શકતું નથી. મગજને તે સુન કરી નાંખે છે, અને તેથી વિચારશક્તિ મંદ થઈ જાય છે. જ્યારે વિચાર શક્તિ ગુમ થઈ જાય છે ત્યારે

આંખની જોવાની શક્તિ પણ જતી રહે છે. જ્યારે અશીણની અસર જતી રહે છે ત્યારે મંદ પામેલા જ્ઞાનતંત્રો પણ હુશીઆર થાય છે અને વિચાર-શક્તિ પાછી ચાલુ થાય છે.” “હાઉ ટુ લીવ,” કર્તા પ્રોફેસર ઇરવીંગ શીશર, પ્રોફેસર ઑફ પોલીટીકલ ઇકોનોમી, યેલ યુનીવર્સિટી, યુ. એસ. એ.

કેટલાક પેટન્ટ ચાલુ દવાઓમાં અશીણનો ભાગ હોય છે અને તેથી પણ અશીણની ટેવ પડે છે. કેટલાક ડાક્ટરોના પ્રીસક્રીપ્શનોથી પણ અશીણ તથા દારૂની ટેવ પડે છે.

અશીણથી થતાં નુકસાનો.

અશીણ પાચન શક્તિ બગાડે છે.

અશીણ કબજાઆત લાવે છે.

અશીણ દમ લેવામાં હરકત કરે છે.

અશીણ અછલ ગુમ કરે છે.

અશીણ જ્ઞાનતંત્ર નબળા કરે છે.

અશીણ કુદરતી પ્યાર કમી કરે છે. ખુદ સગા વહાલા ઉપરનો પ્યાર પણ કમી કરે છે.

અશીણી એકલપેટો હોય છે.

યુરોપ તથા અમેરીકામાં મોરશીઆ (અશીણ) લેનારના શરીરમાં પુષ્કળ ડાઘા હોય છે કારણ કે તે શરીરમાં ઇનજેક્શન મારફતે મોરશીઆ લે છે. હિંદુસ્તાનમાં પાનની પટીમાં કે કોઇ વખતે પાણીમાં લેવામાં આવે છે. એ માટે કે તેની અસર એકદમ થાય.

આ આરટીકલ લખનારને એક ડાક્ટર તથા મીશનરી તરીકે અશીણી-ઓના સમાગમમાં મોટા પ્રમાણમાં આવવું પડ્યું છે. ધણી દલગીરીની વાત છે કે હિંદુસ્તાનમાં એવા ધણાએક આસામી છે કે જેઓ પોતીકા ભાઇબંધોને છુટાપાના વખતમાં અશીણ લેવાની જલામણ કરે છે. આથી ધણા માણસોને અશીણ ખાવાની ટેવ પડે છે. કેટલાક ડાક્ટરો મીઠી પીસાબના રોગ માટે અશીણ આપે છે પણ એથી કરીને પણ તેમને અશીણ ખાવાની ટેવ પડે છે અને શેવટે શરીરનો નાશ કરે છે. અશીણથી કદાચ દુઃખ દરદ થોડાક વખત માટે બધ થાય પણ પાછળથી જે તેથી પીડા થાય છે તે પણ જો વધારે નહિ તો તેટલીજ છે. જ્યારે ડાક્ટરોને સીક માણસના ખીછાના પાસે લાવવામાં આવે ત્યારે તેઓએ સમજવું જોઇએ કે તેઓએ દરદને નહિ પણ દરદીને

સાળ કરવા માટે બોલાવવામાં આવ્યા છે. એક માણસના માથાંપર ને મચ્છર બેસે તો એક મોટું મગદલ લઇ એક સપાટો મારી તેને મારી નાંખવામાં આવે તો હરકત નથી પણ સંભાળ રાખવી કે તેથી કે માણસનું કપાળ કુટી તે મરી નહિ જાય.

ચીને શું કીધું.

ન્યારે ચીનમાં પહેલાં અફીણનો છોડવો રોપવામાં આવ્યો ત્યારે તેમ “ખુદા તરફની દવા” તરીકે લેખતા હતા કારણ કે તેની અસર મગજને આરામ આપનારી હતી પણ આગલ ચાલતાં ન્યારે તેનો ખપ ધણોજ વધી ગયો અને લોકોની મગજ શક્તિ તથા શારીરિક શક્તિનો નાશ થવા લાગ્યો ત્યારે દુનિઆમાંથી એક પ્રજા તરીકે નાબુદ થઈ જવાની ખીહીકને લીધે ૩. ૧૦ કરોડ જેટલી વારસીક આવક જે અફીણના વેપારથી મલતી હતી તે જવા દઇ એ વેપાર સદંતર બંધ કીધો. અફીણનો વેપાર બંધ કરવા માટે ચીનાઓએ જે લડત ચલાવી તે માટે તેમને મોટી શાખાશી ઘટે છે. એવું કહેવામાં આવે છે કે પેકીનથી ન્યારે સરકારે હુકમ બહાર પાડી અફીણનો વેપાર બંધ કીધો ત્યારે હજારો અફીણના ગોળાઓ તથા ચુંગીઓ જાહેર રસ્તાઓમાં બાળી નાંખવામાં આવી હતી. સ્કુલો તે દીવસે બંધ થઇ અને લોકો તથા છોકરાઓ હજારોની સંખ્યામાં એન્ટી ઓપીઅમ સોસાયટી (અફીણના વેપાર વિરુદ્ધ લડત ચલાવનારી મંડળી.) ના મકાન ઉપર જઈ હર્ષના ગાયનો ગાવા લાગ્યા.

બર્મા, ઓરીસા ઉપરાંત આસામ તથા ચીતાગોંગમાં પણ અફીણ ખાવાની ટેવ મોટા પ્રમાણમાં છે. તે ઉપરાંત બર્મામાં ગાંજ, મોરફીઆ તથા કોકિનનો પણ મોટો ઉપયોગ ચાલે છે.



પાન સોપારી



પ્રકરણ ૪ થું.

હિંદુસ્તાનના જુદા જુદા ભાગોમાં પાન સોપારીને જુદા જુદા નામે ઓલવામાં આવે છે.

સંસ્કૃતમાં તેને તંબોલી, નાગા=બલેચા, નગીની, નાગાબલીકા, દીબા-બીસ્તા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

બંગાલીમાં તેને તંબુલ, પાન તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

હિંદીમાં તેને તંબુલ, પાન નગર વેલા કહે છે.

તામીલમાં તેને વેતીલી કહે છે.

તેલંગુમાં તમાલ પકુ કહેવામાં આવે છે.

મરાઠીમાં પાન ચા નાગવેલ કહે છે.

ગુજરાતીમાં પાન કે નાગર વેલ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

લેટીનમાં તેને પામ્પર એટલ કહે છે.

અને ઈંગ્રેજીમાં તેને બીટલ લીફ કહે છે.

“બાઈધ” નામની વૈષ્ણ કામ છે કે જે પાન પેદા કરવાનો ધંધો કરે છે.

ચુનારના પાન સોપારી આખી હિંદુસ્તાનમાં પ્રખ્યાત છે અને તે હિંદુ-ઓના પવિત્ર મથક કાશી—બનારસ સુધી જાય છે.

હિંદુસ્તાનના લોકો પાન સોપારીનો મોટો ઉપયોગ કરે છે. પુણ, મેજ-બાની, લગનલારી, ખાણુબાદ, ખાણુ આગલ, દવા દારૂમાં અને ખરેખર ઓલતાં હરેક વખતે તેનો ઉપયોગ થાય છે.

હિંદુ શાસ્ત્ર થું કહે છે?

હિંદુ શાસ્ત્ર (અયુરવેદ શાસ્ત્ર) પાન સોપારીના ઉપયોગ બાબે નીચે મુજબ જણાવે છે:—

(૧) “તંબોલમ.....કમદ-એપાનમ એટલે કે પાન ખાવાથી માણસનું લોહી ઉશ્કેરાય છે.”

(૨) “તંબુલાત્યુપાજો ગઢખ્યટ સ્લામાં પિતાની લાસ પિતા, દેહા દ્રીકા કેશા દાંતાયાની શ્રોતાવરના બાલાક્ષ્યા”

એટલે કે જો પાન સોપારીનો મોટો જથ્થામાં ઉપયોગ કરવામાં આવે તો શરીરનું, આંખનું, માંચાનું, દાંતનું, તથા કાનનું, જેર ઘટે છે.

પાનમાં શું શું આવે છે.

પાનમાં ચુનો લગાડવામાં આવે છે અને તેની ઉપર સોપારી, ધાણા, સુવા, કાથો મુકી તેની પટ્ટી કરવામાં આવે છે. કેટલાક લોકો અંદર તંબાકુ પણ નાંખે છે જ્યારે પૈસાવાલા લોકો તજ લવંગ ઉપરાંત સુરતી જરદો પણ નાંખે છે. આ ચીજ સારી વાસ આવવા માટે છે. બંગાલમાં સુરતી જરદોનો એટલો મોટો ઉપયોગ થાય છે કે તેના આરડરો મોટા પ્રમાણમાં ઉત્તર હિંદુસ્તાન સુધી મોકલવામાં આવે છે. કેટલાક પાનવાલાઓ પાનમાં કાકેન પણ નાંખે છે.

હિંદુ આચુરવેદીક શાસ્ત્રમાં નીચલા દરદોમાં પાન સોપારી ખાવા મનાઇ કરવામાં આવી છે:—

“તંબુલાંમાહીતંગ પ્રોકટાંગ શરીર રક્ષા દરખાલે, જરાશ્યા સોશા પિતાસરા મદા મુરચકાશી રોગીશુ.”

એટલે કે તાપ, મોં સુકાય તે વેળા, પીત્ત થાય તે વેળા, ચક્કરીના દરદથી, તથા આંખના દરદથી પીડાતા હોય તેઓએ પાન ખાવું નહિ.

પાનથી શું ગેરફાયદા થાય છે?

(૧) “પાન ગરમી આપે છે તથા ઝાડો કબજે કરે છે.” ડા. મોકશાડા ચરણ ભટ્ટાચારજી—“સ્વસ્થયા સમાચાર”—૧૨ મો અંક, ૧૯૩૩; પાનું ૧૬૭.

(૨) “પાનનો ભૂકો બીંદગી કમી કરે છે.”—ઉપર જણાવેલું પત્ર, પાનું ૩૬૮.

(૩) “જેઓ ઘણા છુટથી પાનનો ઉપયોગ કરે છે તેઓ જલદી ધરડા થાય છે અને જલદી દાંત પણ ગુમાવે છે.”—ઉપર જણાવેલું પત્ર, પાનું ૩૬૯.

(૪) “જેઓ પાન ઘણા ખાય છે તેઓની ભૂખ જતી રહે છે.”—એજ પાનું ૩૬૯.

(૫) “હેવટે તેમને બદ્ધજમી, મરડો કે ઝાડો થાય છે.”—એજ પાનું ૩૬૯.

(૬) “જો ઘણા છૂટથી પાનનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો અક્કલ ગુમ થાય છે અને બાલ સફેદ થાય છે.” —એજ.

(૭) “જો ઘણાં પાન ખાવામાં આવે તો દાંત જલદીથી સડે છે.”—
ડા. રામ ચરણ રાય, “સ્વસ્થવા સમાચાર.” ફાલગુણ અંગ ૧૩૨૫.

(૮) “તેથી દાંત તથા પાચન શક્તિ બગેડે છે.” ડા. કારતીસ ચંદર બોઝ, એમ. બી. “સ્વસ્થ નિતી,” પાનું ૧૭.

(૯) “પાનમાં પીપરાઈન છે અને સોપારીમાં આરકેડાઈન તથા એક-રોઈન છે.”—એલ. વી. એલ. મેન, એમ. ડી.—હેરલ્ડ ઑફ હેલ્થ, એપ્રિલ, ૧૯૧૭.

(૧૦) પાનમાં જે સુનો નાંખવામાં આવે છે તેથી મોં તથા હોજરીની બારીક નસોને ધબ્બ થાય છે અને જે જરતી પ્રમાણમાં લેવામાં આવે તો મોં બાળી નાંખે છે.

(૧૧) સોપારીમાં કેરી વસ્તુ છે. પાનમાં સુકી સોપારી નાંખવામાં આવે છે પણ જો લીલી સોપારી ખાવામાં આવે તો ચક્કર ચડે.

(૧૨) પાનથી માણસનું મન ઉશ્કેરાય છે. હિંદુઓના શાસ્ત્ર બ્રહ્મો-બોધબોરટા પુરાનામાં લખ્યું છે કે:—

“તંબુલમ વિદ્યાબાનીશ્રીનમ જતીનમ, બ્રહ્માચાર્યનમ, તપસ્વી-નાસોહા. બીપેનદ્રા ગોમનુગશા શદરીશામ ધુબમ.”

એટલે કે વિધવા, સાધુ અને ધર્મ માટે કુંવારી જીંદગી કાઢે તેને પાન ખાતું હરામ છે એટલે કે ગાયના માંસ બરાબર છે.

(૧૩) “કાથાથી મોં સુકાઈ જાય છે અને હોજરી તથા આંતરડાને પણ સુકવે છે.”

(૧૪) પાન સોપારી ખાનારનો સ્વાદ જતો રહે છે.

(૧૫) પાન ચાવવાથી ખાલીપીલી થુંક આવે છે જે થુંકી નાંખવામાં આવે છે. આ થુંક પાચન શક્તિ માટે ઘણું જરૂરનું છે અને ખોરાક પચા-વવા માટે આ થુંક મજબૂત હોવાથી પાચન શક્તિ બગેડે છે.

પાન ખાવાથી ગણા ગેર કાયદા થાય છે તે બધાનું અહિં વર્ણન કરવાની જગ્યા નથી પણ ફક્ત એજ નમૂણીતા ડાકટરોના મત અમો અહિં ટાંકીશું.

(૧) મારાં સગામાં એક બાપ દરરોજ એક મુઠીભર સોપારી ખાતી હતી જેને પરિણામે તેની અછલ ગુમ થવા લાગી અને ૩૦ વરસની ઉંમરે તે ડોસી દેખાવા લાગી. ઘણી મહેનતે તેની એ ટેવ તોડવા સોપારી ખાવા અમે કમી કરાવી અને તે હાલમાં એક ચીતકભર લે છે. જેવો તેણીએ સોપારીનો જથ્થો ખાવા કમી કર્યો કે તેની અછલ પણ પાછી આવવા લાગી નથા તેનો છુદાપો પણ જતો રહ્યો.”— ડા. મોકસાદા ચરણ બટાચાર્મ “સ્વસ્થયા સમાચાર”માં તંબુલમાં પાન ઉપર આરટીકલ.

(૨) નીચલો પેરેગ્રાફ તા. ૨૮-૭-૧૯૨૦ના “સ્ટેટસમેન” પત્રમાંથી સેવામાં આવ્યો છે.

હિંદી સિપાઈનું મરણ.

રાયલ મીલીટરી કોલેજ સ્યાન્ડહર્સ્ટ, ઈંગ્લંડના ૩૦ વરસના એક હિંદી વિદ્યાર્થી સિપાઈના મરણ ઉપર જુરી ભરવામાં આવી હતી. મરનાર કરનલ સર મહમદ અલીખેગ, હેદરાબાદ, (દખણ)ના લશ્કરના સેનાપતીનો પૂત હતો. હેદરાબાદના આગલા દિવાન નવાબ સાલાર જંગે મરનારને જુરી આગલ ઓલખ્યો હતો.

હારવી સીટના ડા. આર. એ. યંગે જુજાની આપતા જણાવ્યું કે મરનારને તપાસતાં તેને દમ લેતાં મુઠકેલી જડતી જણાતી હતી. એકસ-રીતે તપાસતાં તે સોપારીથી ગુંગલાતો જણાયો હતો. નમૂણીતા સ્પેશીયાલીસ્ટોને બોલાવવામાં આવ્યા હતા અને સોપારીનો કેટલોક ભાગ કાઢવામાં આવ્યો હતો. પાછળથી તેની સ્થિતિ વધુ ખરાબ થએલી માલમ પડી અને વધુ તપાસ કરતા ફેફસા પર એક ગુમકું માલમ પડ્યું જે સોપારીને લીધે હતું. મરણનું કારણ સોપારીને લીધે ફેફસાં ઉપર થએલાં જખમને આભારી હતું.



ચાહ, કાફી



પ્રકરણ પાંચમું.

સને ૧૬૬૪ માં ઇસ્ટ ઇન્ડીયા કંપની એઈંગ્લંડના રાજા ચાર્લ્સ બીજા ઉપર ૨ પાઉંડ અને ૨ આઉસ ચાહ ભેટ તરીકે મોકલ્યો. આ ચાહ ચાર્લ્સ રાજાની રાણી કેથેરીનને એટલો તો બધો પસંદ પડ્યો કે ૧૬૬૫ માં તે મોડા ખાંચરેના લોકામાં પીવાનો રીવાજ પડ્યો. હાલમાં દુનિયાના ત્રીજા ભાગ જેટલા લોકો ચાહ પીનારા છે.

ચાહના સવાલ ઉપર એક વિચિત્ર વાત કહેવામાં આવે છે કે કેટલીક “બટર ફ્લાઇન્ગ” પતંગીઆઓ ઇંગ્લંડમાં મોકલવામાં આવ્યા હતા અને ત્યાંથી બહાર આવી કે જે પતંગીઆઓ હિંદુસ્તાનથી મોકલવામાં આવ્યા હતા તેઓ ચાહના પાંતરા ઉપર રહેતા હતા આથી હિંદુસ્તાનમાં ચાહની શોધખોળ કરવામાં આવી અને ચાહના પાકવાલો આસામ દેશ માલમ પડ્યો. હાલમાં આસામ, ચીન, તથા સીબોનમાં મોટા પ્રમાણમાં ચાહનો પાક કરવામાં આવે છે. બર્મા પોતીકાજ ચાહ વાપરે છે તેમજ થોડો ઘણો બહારથી પણ મંગાવે છે.”

ચાહમાં શું થીજ છે.

ચાહમાં ૨ ટકા થીન છે.

ચાહમાં ૧૫ ટકા ટેનીન છે.

ચાહમાં ૪ ટકા વોલોટાઇલ ઓઇલ છે.

થીન એ એક ઘણું મજબુત વસાણું છે. તેમાં જે તત્વ છે તે કેરીન તથા કાફીના તત્વોને મલતા છે. થીન ગરમી આપે છે તથા ઉષ્ણ પણું લાવે છે. આ પીવાથી જે તાજગી તથા આરામ મળે છે તે થીનથી મળે છે અને તેની ગેર હાજરીમાં ચાહ પીનારને સંતોષપણું મળે નહિ.—ડા. ઓલસન, એમ. ડી. ડી. પી. એચ.

ટેનીન એસીડ (ટેનીન)થી ખાવાની રૂચી બગડે છે, ઝાડો કળજે કરે છે અને શરીર શીકું કરે છે.

વોલેટાર્બન ઓઇલ સારી વાસ આપે છે તે “ડીજીટાલીસ” નામની દવાની માફક છે અને ઉબગરો કરાવે છે.—ડા. એલ. ઇ. કેસ, એમ. ડી.

ચાહથી શું ગર ફાયદા થાય છે?

તેથી અપચા થાય છે અને પેટ મોટું થાય છે.—હેલ્થ ફોર ધી મીલી-યન્સ, પાનું ૨૨૫,

“ચાહ ગરમી આપે છે અને કેટલેક દરજ્જે કેફ પાણુ આપે છે. કાશી તથા એવાજ ખીજા જાણીતા લોક પ્રીય પીણુઓની અસર પાણુ એકજ છે. પહેલ વહેલાં ધણી મજાહ મલે છે. હોજરીના જ્ઞાનતંતુઓ ઉશ્કેરાય છે, તેથી મગજના જ્ઞાનતંતુઓને પણ ઉશ્કેરણી મલે છે. આથી અંતઃકરણના ધબકારાઓ વધે છે. જ્યારે આની અસર જતી રહે છે ત્યારે સુસ્તી તથા નબળાઈ આવે છે.”—મીનીઓ ઑફ હીલીંગ પાનુ ૩૨૬.

“ચાહથી મગજ થોડોક વખત ઉશ્કેરાય છે અને પાછળથી સુસ્ત થાય છે. પહેલાં તેની અસર બેચેની તથા ઉબગરો લાવે છે પણ જો ચાહની ટેવ નહિ છોડવામાં આવે તો જ્ઞાનતંતુઓના દરદ સાથે અંતઃકરણની નબળાઈનું દરદ પણ લાવે છે.”—પ્રેક્ટીકલ ડાએટેટીક્સ, કર્તા પ્રોફેસર ડબ્લુ. જી. થોમસન, એમ. ડી., કૉર્નવૉલ યુનીવરસીટી, યુ. એસ. એ.

કેટલાક પ્રખ્યાત વિદ્વાનોનું મત છે કે ધણો અને ચાલુ ચાહ પીવાથી દીવાનાપણું આવે છે. આયરલેન્ડમાં દિવાનપણાના રીપોર્ટ ઉપરથી માલમ પડે છે કે ૧૦ સપ્તસો ધણો ચાહ પીવાથી દીવાના થયા હતા.—ડા. ડબ્લુ. જી. થોમસન, એમ. ડી.

હિંદુસ્તાનના કેટલાક જાણીતા ડાક્ટરોના મત.

“ચા પીવાથી હોજરીમાં બગાડ થાય છે.”—ડા. કાતરીક ચંદ્ર બોઝ, એમ. ખી.

“ચાહથી જે નુકશાન થાય છે તે બેહદ છે.”—અધિપતિ, “દર્શક.”

“ધણુએક થોડા માણસોને ખબર છે કે ચાહમાં ઝેર છે અને તે દરરોજ પીવાથી શરીરને નુકશાન કરે છે. ચાહમાં કેરી વસ્તુ હોવાથી પીનારને રાહત મલતી હોય એમ લાગે છે. જો ધણી છુટથી ઉપયોગ કરવામાં આવે તો

જ્ઞાનતંતુના દરદો તે લાવે છે, તે ઉપરાંત ખાવાની રૂચી બગાડે છે, માથાનો દુઃખારો લાવે છે અને શરીરનો રંગ બદલે છે એટલુંજ નહિ પણ માણસને સુસ્ત કરે છે.”—“પ્રખ્યાતી”

હિંદુસ્તાનમાં ચાહની ખપ માટે બોલતાં મહાત્મા ગાંધી નીચે મુજબ કહે છે:—

“આ ઝેરી ચીજ આખી પ્રજાને ઉથલાવી નાંખે એમ લાગે છે. હજારો માણસો તથા બૈરાંઓની પાચન શક્તિ તેથી બગડી ગઈ છે એટલુંજ નહિ પણ તેમની ટુંક આવક ઉપર ચાહની ટેવ એક કર સમાન થઈ પડી છે.”—લેકચર્સ ઓન “સ્વદેશી,” તા ૧૪-૨-૧૯૧૬ સ્પીચીસ એન રાઇટીસ, પાનુ ૧૭૭.

ટોલસ્ટોઇ ફાર્મ ઉપરના પોતાના અનુભવ બાબે બોલતાં મહાત્મા ગાંધીએ જણાવ્યું કે ત્યાં કાશીને બદલે ઘઉંને સેકીને તેનો આટો કરીને તે ચાહને બદલે વાપરવામાં આવતો હતો અને તે ચાહ કરતાં વધારે ફાયદાકારક હતો.—ઉપલુંજ પુસ્તક પાનું ૯૩.

યુરોપીઅન વિદ્વાનોના મત.

“શરીરના સાંચાને તે કટાવી નાંખે છે.”—સર વીલીયમ ઓલસર, હેલ્થ ફોર ધી મીલીયન્સ, પાનું ૨૨૫.

“જ્ઞાનતંતુ ઉપર તે ગંભીર ઇજા કરે છે. ચાહ મગજ ઉસ્કેરે છે, ઉજાગરો કરાવે છે, બીહકણા કરે છે, અને સ્નાયુ જડ કરે છે. ગરમી આપવાના કરતાં તો ખાવાનું પાચન કરવાની શક્તિ વધારે બગાડે છે કારણ કે તેમાં તેનીક એસીડ છે. ચાહ પીવાથી પેટ ડુગે છે, ઝાડો કબજ થાય છે, અંતઃકરણની ચાહ અનીયમીત થાય છે અને ઉંઘ નથી આવતી.”—ડા. જૉન હારવી કેલોગ, ગુડ હેલ્થ મેગેઝીન, ઑગસ્ટ ૧૯૧૪.

“મારો અનુભવ દરેક જાતના કેફ કરનારા તથા ગરમી આપનારા વસાણા સામે થાય છે. એક હાથ ઉપર ચાહ અને કાશીથી તંબાકુ અને દારૂ સુધી.” ઉત્તર ધ્રુવના મુસાફરી કરનાર ડા. નેનસેન.

“ચાહ અને કાશીમાં જે તત્વો છે તે મગજ તથા હોજરી બંને માટે હાનિકારક છે. હું ચાહ કે કાશી બેઉ કદી પીતો નથી.” યુજીની સેન્ડો, (જાણીતો કસ્ટરબાજ).

હિંદુસ્તાન અને ચાહ.

થોડાક વરસની વાત ઉપર હિંદુસ્તાનના ચાહના વેપારીઓએ એવી એક યોજના શોધી કઢાડી કે જેથી દરેક વરગના લોકો સહેલાઈથી ચાહ પીઈ શકે. આ ઉપરથી તેઓએ એક દોઢીઆ વાળું ચાહનું પાકીટ કાઢ્યું અને તે ગરીબ ગુરખાઆ માટે હોવાથી તેઓએ મોટી સંખ્યામાં તે પાકીટ ખરીદ્યા. આસ્તે આસ્તે જેમ તેઓમાં ચાહની ટેવ પડતી ગઈ તેમ ચાહનો ભાવ પણ વધતો ગયો અને છેવટે તેઓની ટેવ એટલી તો બધી મજબુત થઈ કે તેઓને ખાવા વગર ચાહે પણ સવારના ચાહ વગર ચાલે નહિ. હાલમાં દરેક શહેરોમાં ચાહની દુકાનો જોવામાં આવશે કે જેને “કાશીખાના” તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. કેટલીક દુકાનોમાં તો ચાહની તારીફમાં રંગબેરંગી મોટા કાગલો તથા પાટીઆઓ મારવામાં આવ્યા છે. અને ચાહને ખીન નુકસાનકારક “ગરમી આપનાર,” તથા “ખાવાનું પાચનકારક” તરીકે જણાવવામાં આવ્યા છે. કલકત્તા તથા હિંદુસ્તાનના એવા ખીન મુખ્ય દેશોમાં એવી પુબ્બળ જાહેર ખબરો ચાહની દુકાનો ઉપર જોવામાં આવે છે.

હિંદુસ્તાનમાં ઘરોમાં તથા મેજબાની પાર્ટીઓમાં ચાહનો ધૂટથી ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. કાંઈપણ સગો વહાલો કે ઓળખાણ પીછાણવાલો આવે કે પહેલ વહેલાં તેને ગરમ ગરમ ચાહનો કપ અને તે ઉપર પાન સોપારી આપવામાં આવે છે. જો સસનાને ઘેર જમાઈ આવે અને તેને ચાહ પાણી નહિ આપવામાં આવે તો તેને મોટો ગુસ્સો આવે છે.

આ પણ એક જાણવા લાયક ખીના છે કે જેવી ટ્રેન એક સ્ટેશન ઉપર આવીને ઉભી રહી કે તુરતજ “પાન, ખીડી, સીગારેટ, ગરમ ચાહ, હિંદુ ચાહ”નો અવાજ સંભળાશે અને વેચનારાઓ આખા પ્લેટફોર્મ ઉપર આંટા મારશે.

થોડાક વખત ઉપર બરાકપોરમાં મોટો મેળો થયો હતો અને ત્યાં “ઈડીઅન ટી સેસ કમીટી”એ ચાર જુદા જુદા મથકો ખોલ્યા હતા જ્યાં મુસાફરોને મફત ચાહ આપવામાં આવ્યો હતો. ૧૩૨૩ ના “સ્વસ્થયા સમાચાર”ના જણાવવા મુજબ (પાનુ ૧૩૧) “હજારો મેલામાં આવનારાઓને મફત ચાહ આપવામાં આવ્યો હતો. ફક્ત એક રવિવારને દિવસે ૧૧,૭૦૦ ગરમ કપ ચાહ વહેંચવામાં આવ્યો હતો.”

મારા હિંદી ભાઈઓ, તમોને થોડીજ ખબર હશે કે આ કેશી વસ્તુથી આપણા દેશનો નાશ થયો છે અને આપણે દરરોજ સારરીક, માનસીક તથા આત્મીક બાબતોમાં વધુને વધુ કમી થતા જઈએ છીએ.

કાફી.

કાશીમાં નીચલી ચીજો છે:—

કેફીન.....૭૫ ટકા.

ડીટેનીન૫૦ ટકા.

વોલેટીલ ઓઇલ...૧૩.૦ ટકા.

ટેનીન તથા વોલેટીલ ઓઇલથી શું અસર થાય છે તે અત્યાર અગાઉ જણાવવામાં આવ્યું છે. હવે આપણે કેફીન શું ચીજ છે તે ઉપર વિચાર કરીશું. કેફીન એક કાતીલ ઝેર છે અને અંતઃકરણના ધબકારાને બંધ કરે છે. ચાહના કરતાં ત્રણ ઘણું વધારે વોલોટાઇલ ઓઇલ કાફીમાં છે. કેફીન કરતાં પણ વધારે જલદ વોલોટાઇલ ઓઇલ છે અને તેથી ચાહના કરતાં કાફી વધારે નુકસાનકારક છે.

મેટરીઆ મેડીકાનો એક જાણીતો કર્તા પોટર કેફીન માટે નીચે મુજબ જણાવે છે:—

“જો તે જરા જાસ્તી લેવામાં આવે તો માથુ દુઃખાવે છે, અંતઃકરણના ધબકારા અનિયમીત કરે છે. અને અસ્થિ મંદ કરે છે. એટલુંજ નહિ પણ બેચેની તથા ઉજ્જગરો લાવે છે. પહેલ વહેલાં તે અંતઃકરણને ગરમી આપે છે પણ પાછળથી તે તેની ચાલ મંદ કરે છે.

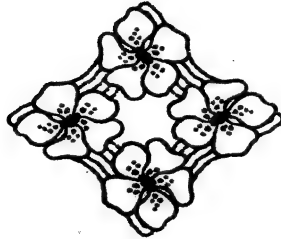
સારા નસીબે કાફીનો ઉપયોગ હિંદુસ્તાનમાં જાસ્તી નથી શિવાય કે દક્ષિણ હિંદુસ્તાનમાં, અને એ કારણસર કાફી ઉપર જાસ્તી લખાણ અતરે નથી કરવામાં આવ્યું.

કોકો.

થીઓબ્રોમાં કોકોઓ નામના છોડવામાંથી કોકો બનાવવામાં આવે છે. કોકોમાં થીઓબ્રોમાઇનનો જથ્થો ઘણા થોડા પ્રમાણમાં છે જેની અસર થીનના જેવી છે કે જે માટે આગલ વિવેચન થયું છે. ચાહ કાફી જેટલો આત્રો ઉપયોગ થતો નથી તેમજ તેમની માફક નુકસાનકારક પણ નથી.

કારામેલ સીરીયલ.

જ્યાં સુધી ચાહ કાફીથી શું નુકસાન થાય છે તે આ આર્ટીકલ લખનારને ખબર નહિ હતી ત્યાં સુધી તે પણ ચાહ કાફીજ પીતો હતો. ત્યાર-બાદ કારામેલ સીરીયલ ચાહ કાફીને બદલે ઘણું સરસ માલમ પડ્યું. તેમાં ફક્ત અનાજનોજ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે અને કાઈ પણ જાતની ઝેરી વસ્તુથી તદ્દન મોકલું છે. કારામેલ સીરીયલ ક્યાંથી મલી શકે તેને લગતી બાતમી આ પુસ્તકના પ્રગટ કરનારાઓ પાસેથી મલી શકશે. “ઇન-સ્ટન્ડ પોસ્ટમ” પણ વાપરવાની અમો ભલામણ કરીએ છીએ.



મરી મસાલો



પ્રકરણ છઠું.

“ધધર માણસને સાચો બનાવ્યો પણ તેણે જાત જાતની વૃક્તીઓ શોધી છે.”—સુલેમાન રાજા.

સુલેમાન રાજાની આ અક્કલની વાત મરી મસાલાની બાબતમાં પણ સારી પેઠે વાપરી શકાય. આચાર તથા, બીજી જાતના ખોરાકોમાં મરી મસાલાનો ઉપયોગ ઘણી છુટથી કરવામાં આવે છે. હિંદુસ્તાનમાં બાજી-પાલો તથા સુકા તથા લીલો મેવો પુષ્કળ છે. આ ખોરાકોને ઉકાળીને પકાવવાને બદલે (કે જેમ કરવાથી તેના બધા તત્વો તે ખોરાકમાં જ રહે છે) આપણા લોકો તેમાં સ્વાદ લાવવા મરી, મરચા, રાઈ, સરકા વગેરે નાંખે છે. આપણે લોકો જાત જાતના મસાલાનો ખોરાક કરીએ છીએ પરિણામે આપણી પાચન શક્તિમાં બગાડો થાય છે.

કુદરતના કાયદા મુજબ જેવું આપણે વાળીએ તેવું જ આપણે લાણીએ છીએ. બંગાળના કેટલાક ભાગોમાં લોકોનો સ્વભાવ બહુ તામસી છે અને તપાસ કરતાં માલમ પડે છે કે તેઓ મોટા પ્રમાણમાં મરચા તથા મસાલાનો ઉપયોગ કરે છે. ગરમ મસાલાવાળો ખોરાક ખાવાથી ગરમ સ્વભાવ નીપજે છે.

જેવી અસર ચાહ, કાફી તથા દારૂની શરીર ઉપર થાય છે તેવી જ અસર મરી મસાલાની પણ થાય છે. પહેલ વહેલાં તેઓ ગરમી આપે છે પણ પાછળથી તેની અસર સુસ્તી કરનારી છે. ગરમ મસાલાવાળો ખોરાક અથવા આચારથી હોજારીને ગરમી મળે છે અને તેથી દારૂ પીવાની તલબ થાય છે. દારૂની દુકાન પાસે ઘણી વખતે આપણી નજરે દુકાનવાલાઓ જોઈએ છીએ કે જેઓ તલેલી દાલ, ચણા, પટેટા વગેરે વેચે છે અને તેમની ઉપર બારે બાર મરચાંની ભુકી નાંખવામાં આવેલી હોય છે. દારૂની દુકાન પાસે પાન-

વાલાની દુકાન પણ જોવામાં આવે છે કે જેઓ પાન ઊપર ખીડી, તંબાકુ તથા સીગરેટ વીગેરે વેચે છે. દારૂડીઆઓને આ ચીજો જરૂરની છે. ગરમ મસાલાથી શરીરને ગરમી મળે છે અને તેથી તેને સખન તરસ લાગે છે. એટલુંજ નહિ પણ ગરમ મસાલાથી હોજરીને પણ જોઇએ તે કરતાં વધુ ગરમી મળે છે. પરિણામે નૈતિક તથા માનસીક શક્તિ કમી થાય છે અને જે ભૂડી લાગણીઓ છે તેને ઉશ્કેરણી મળે છે. દરેક મસાલાવાલા તથા ભેલસેલવાલા ખોરાકો તંદુરસ્તી માટે ખરાબ છે.

જેવો ખોરાક આપણે ખાઇએ તેવા આપણે થઇએ છીએ. ખરાબ તત્વો જો શરીરમાં દાખલ કરવામાં આવે તો તેથી લોહી સુધરતું નથી કે વધતું નથી. આ વાત હમેશાં યાદ રાખવી જોઇએ કે સારો ખોરાક સાફ લોહી બનાવે છે અને ખરાબ ખોરાક ખરાબ લોહી બનાવે છે.

દારૂની બધી સામે હાલમાં હિંદુસ્તાનમાં મોટી જીએસ ચાલે છે. લગભગ ૩૦૦ મંડલો હિંદુસ્તાનમાં છે કે જેઓ દારૂની નિષેધ લડત ચલાવે છે પણ કમનસીબે તેમની મહેનતને ફલ નથી મળ્યું કારણ કે તેઓની કામ કરવાની રીત સીધી નથી. આપણા દારૂનિષેધક મંડળોએ દારૂ ઉપરાંત અપુષ્ટીકારક ખોરાક, મરી મસાલાવાલો તથા ગરમ ખોરાક તથા ચાહ વીગેરેના ઉપયોગ સામે પણ લડત ચલાવવી એમ.

આ બાબત ઉપર લખવાને વધુ જગ્યા નથી પણ આપણા સુધારકો આપણી જીંદગીની ટેવો, તથા ખોટા સંસારી સુધારાઓ સામે લડવાને પણ જો કેટલોક વખત ગુમાવે તો તેથી મોટો ફાયદો થાય કે જેથી હિંદુસ્તાનની પડતી થઈ છે તે ચઢતીમાં આવે.

તા. ૧૬-૨-૧૯૧૭ ને દીને મહાત્મા ગાંધીએ મધરાસ ખાતે નીચે મુજબ ભાષણ કીધું હતું.

“વિક્ટોરીઆ હોસ્ટલું તપાસીએ હું હમણાજ આવું છું. મેં ત્યાં જે જોયું તેથી મને જરા પણ ભય થયો નથી,—કારણ કે એવું જોઇ જોઇને મારો ભય જતો રહ્યો છે કે ત્યાં મેં સંખ્યાબંધ વીસીયો જોઈ, વીસીયો કે જેઓ જુદી જુદી જાતોને માટે હતી એટલુંજ નહિ પણ દરેક જાતો માટે પણ પાછા વિભાગો પાડેલા અને જુદી જુદી જાતના માણસો માટે જુદી જુદી જાતના સ્નાનની વીસીયો, ઓરડાઓ અને તેમના બરના મસાલાઓ. ફક્ત આમુલ્ય માટેજ સંખ્યાબંધ વીસીયો તથા તેમના સ્નાનના મસા-

લાના ઓરડીઓ છે. મારે તમેને જણાવવું જોઈએ કે આ તો સ્વાદની ને પેટની ગુલામગીરી કહેવાય અને નહિ કે સ્વાદ આપણો ગુલામ. જ્યાં સુધી આ ટેવથી આપણે મુકન થઈએ નહિ, જ્યાં સુધી આપણે ચાહ કાફીની દુકાનો તથા આ બધી વીસીયો બંધ કરીએ નહિ અને જ્યાં સુધી આપણા શરીરની તંદુસ્તી જળવવા માટે જે ખોરાકની આપણને જરૂર છે તેથી આપણે સંતોષ પામીએ નહિ, અને જ્યાં સુધી આપણી હોજરીને ખોટી રીતે ગરમ કરનારા મસાલાવાલાં ખોરાકો લેવાનું આપણે બંધ કરીએ નહિ ત્યાં સુધી જે ખોટી અને વગર જરૂરની ગરમી આપણામાં હોય તેને આપણે વશ કરી શકીશું નહિ.”—સ્પીચીસ એન્ડ રાઇટીય પાનું ૨૩૦—૨૩૧.

ખોરાકની બાબતમાં એકાદ બે બીજી પણ સુચના અહિં કીધેલા ગેર-વાજબી નહિ કહેવાશે.

હિંદુસ્તાનના લોકો મીઠાઇના બહુ શોખીન છે. દુધ અને સક્કરનો મિશ્ર ખોરાક સારો નથી કારણ કે તેથી હોજરીમાં બગાડો થાય છે અને ગુરદાના દરદ થાય છે. પાણીના ભાગવાલો ખોરાક પણ જલસ્તી ખાવો સારો નથી. સુકકો ખોરાક ખૂબ ચાવવો જોઈએ કારણ કે તે પાચન થાય.

ઘણો ગરમ ખોરાક ખાવાથી હે-જરી નબળી પડે છે. ઠંડો ખોરાક પણ ખાવો નહિ કારણ કે હોજરીમાં ઠંડો ખોરાક જવાથી તે પચતો નથી. બરફના પીણાઓ પણ હાનીકારક છે. સાધારણ ગરમ ખોરાક ખાધેલા સૌથી સારો છે.

ચરબી તથા ઘણા ઘીવાલો તથા તળેત્રો ખોરાક જલદી પાચન થતો નથી એ માટે તે મોટા જથ્થામાં ખાવાથી નુકશાન થાય છે.



પેટંટ દવા દારૂ, વીગેરે



પ્રકરણ સાતમું.

“હાલમાં જે પેટંટ દવા દારૂ આપવામાં આવે છે તે એક સાપ સમાન છે.”

ગયા થોડાક વખત થયાં માંદગી તથા રોગોમાં જે મોટો વધારો થયો છે તે પેટંટ દવા દારૂના મોટા ઉપયોગને આભારી છે.

જોન હારવે ફેલોગ. એમ. ડી., એલ. એલ. ડી. યુ. એસ. એ., જાણીતા ચોપાનીઆ, “ગુડ હેલ્થ”માં જણાવે છે કે “પેટંટ દવા દારૂ, દારૂ, અરીણુ અને તંબાકુથી ગયા ૫૦ વરસ દરમ્યાન ૩૦૦ ગણું વધારે દીવાન-પણું તથા ચાકરીથી રોગો થયાં છે.”

જાહેર ખર્ચ આપવામાં આવેલી દવાઓમાંની ઘણીએક દવાઓ ફક્ત નામનો ગુણુ કરે છે. કેટલીક દવાઓ ફક્ત જાતુનોજ નાશ કરે છે.

ડા. ઑલીવર વેનડેલ હોમ્સ, જાણીતા સાયનટીસ્ટ તથા શીઝીશીયન, કે જેઓએ ૩૦ વરસ સુધી હાર્વર્ડ (યુ. એસ. એ.) મેડીકલ સ્કુલના એન્ટોમી તથા શીઝીયોલોજીના પ્રોફેસર હતા, તેઓએ એક વખતે કહ્યું કે દુનિઆની બધી દવાઓ જે દરિઆમાં ફેંકી દેવામાં આવે તો માણસ જાતને માટે ઘણો ફાયદો થાય પણ બીચારી માછલીઓ માટે તેટલોજ ગેરફાયદો થાય. ડા. હોમ્સ આગલ ચાલતાં જણાવે છે કે ગમે તેટલી સારી દવા હોય પણ તેની છેવટની અસર તો ખરાબજ હોય છે આખરે સવાલ એ આવે છે કે જે ખરાબ થાય છે તે તરફ જોતાં એવી દવા લેવી ફાયદાકારક છે કે નહિ.

કેટલાંક નાનાં બચ્ચાંઓને નાનપણથીજ પેટંટ દવા આપવામાં આવે છે કે જેમાં આગલ અરીણુ વીગેરેનો ભાગ હોવાથી તેમને આગલ જતાં પછી

વ્યસનની ટેવ પડે છે. ડા. ડેવીડ પોત્રસન, એમ. ડી. હીન્સડેલ સેનીટારી-યમના માણ મેડીકલ સુપ્રીન્ટેન્ડન્ટ, અને એન્ટી સીગારેટ લીગ, યુ. એસ. એ. ના માણ પ્રેસીડન્ટ નીચે મુજબ પોતાનું મત છે:—

બચ્ચાંઓના દાંત આવે તે વખતે આપવાનું એક સીરપ મેં તપાસ્યું અને તેમાં દર બે આંઉસે અરધા ગ્રેન જેટલું મોરફાઇન મને માલમ પડ્યું. આ દવાથી હેરોદે મારી નાંખ્યા તે કરતાં પણ વધુ સંખ્યામાં બચ્ચાં આ દવાનો ભોગ થઇ પડ્યા.

ન્યુયાર્કની પોલીટેકનીક મેડીકલ સ્કુલ અને હોસ્પીતલમાં બચ્ચાંઓના દરદો ઉપર ભાષણ કરનાર ડા. ઇ. મેથર સીલ જણાવે છે કે:—

“હું ભાર દઇને જણાવું છું કે બચ્ચાંઓને જે માતાઓ પેટ'ટ દવા, કફ સીરપ, ઝાડાની દવા તથા ચાર વીગેરે આપે છે તે ધણું વખોડી કહાડવા લાયક છે અને તે ભયભરેલી ટેવ છે.”

માથાનો દુઃખારો.

માથાના દુઃખારા માટે જે મોટા પાયા ઉપર દવાની જાહેર ખર્ચર જોવામાં આવે છે તે ફક્ત નામનો થોડાક વખત માટે આરામ આપે છે. તેઓ માથું દુઃખવાનું મૂલ કારણ કાઢતા નથી પણ ફક્ત દુઃખારાની લાગણી બંધ કરે છે. અને દુઃખારો બંધ થવા માટે ફક્ત જ્ઞાનતંતુઓને જ સુન કરી નાંખવાથી તે કંઈ દુઃખને દૂર નથી કરતું. માથાના દુઃખારા માટે સામાન્ય રીતે ફેનાસેટીન અને કેશીન આપવામાં આવે છે, પણ યાદ રાખવું જોઈએ કે ફેનાસેટીન અંતઃકરણને મંદ કરે છે. આ આરટીકલ લખનાર જ્યારે કલકત્તાની એક હોસ્પીતલ સાથે સંબંધ ધરાવતા હતા ત્યારે તેમના નજરમાં એક ઘણો દુઃખદાયક કેસ આવ્યો. એક યુરોપીઅન બાઇ હોસ્પીતલમાં સુવાવડ માટે આવી. જે દીવસે તે હોસ્પીતલ છોડી બચ્ચાં સાથે તેના ઘેર જવાની હતી તે દિવસે તેનું માથું દુઃખતું હશે માટે તેની આયા પાસે ઘેરથી દવા મંગાવી જે વાતની હોસ્પીતલના ડોક્ટરપણ માણસને ખબર નહિ હતી. જ્યારે તે બાઇનો ઘણી હોસ્પીતલમાં તેને લેવા આવ્યો ત્યારે તે બાઇને મરેલી જોઈને તપાસ કરતાં માલમ પડ્યું કે મરનારે માથાના દુઃખારા માટે ટેબલેટ ખાધી હતી જેથી તેનું અંતઃકરણ બંધ થયું!

માથાનો દુઃખારો કંઈ દરદ નથી પણ એ એક ચેતવણી છે. તેના ધણા-એક કારણો છે માટે તેનું મુખ્ય કારણ પહેલાં શોધી કહાડવું જોઈએ. કોઈ વખતે આંખને કારણો હોય અને ચશ્મા પહેરવાથી માથાનો દુઃખારો જતો રહે છે. કોઈ વખતે પેટમાં કે હોજરીમાં બગાડો હોય અને માથું દુઃખે છે. કોઈ વખતે જ્વસ્તી કે કવખતે ખાવાથી થાય છે માટે તેનું મુખ્ય કારણ શોધી તેનો ધલાજ કરવો પણ કદી પણ એસપેરીન કે ફેનાસેડીનનો ઉપયોગ નહિ કરવો.

જાણીતા ડાકટરો શું કહે છે?

જાણીતા ડાકટરો દવાઓ ઉપર જ્વસ્તી બરોસો નથી રાખતા. સર વિલીયમ ઓલસર કે જેનું જાણીતું પુસ્તક “ગ્રેકટીસ ઓફ મેડીસીન” એક ટેક્સ્ટ બુક તરીકે વપરાય છે તે કહે છે કે “સૌથી સરસ ડાકટર તેજ છે કે જેને ધણીએક દવાઓના નિરૂપયોગપણા માટે અભ્યાસ કર્યા છે.”

મરહુમ શહેનશાહ એડવર્ડના તબીબ સર ફ્રેડરીક ટ્રેવસે એક વખતે કહ્યું કે “હું એક એવો વખત આવવાની વાટ જોઉં છું કે જ્યારે લોકો ખીમાર થાય ત્યારે દવા લેવાનું છોડી દે.”

ડા. ડેનીઅલ એચ કેસ, એમ: ડી. કે જેઓને ઈંગ્લેન્ડ, આસ્ટ્રેલીઆ તથા અમેરીકાનો બહોળો અનુભવ છે તેઓ જણાવે છે કે:—

“આપણે અમેરીકન લોકો ચીનાઓ વધારેમાં વધારે જથ્થામાં અશીણ ખાતા હતા તેના કરતાં પણ વધારે જથ્થામાં અશીમ ખાઈએ છીએ. હીરોઇન કે જેમાં અશીણનો ભાગ છે તે આજ કાલની પેટન્ટ દવાઓમાં મોટા ભાગે ખાવામાં આવે છે. લોડેનમ એક ખીજું નામ છે કે જે પણ અશીણનાજ કુટુંબનું છે. કોકેન એક ખીજી અશીણી દવા છે કે જેની દુઃખ દરદ મારવા માટે બહોલા વિસ્તારમાં જાહેર ખર્ચ આપવામાં આવે છે.”

દવા એક ઢોંગ છે.

દવા દરદને સારી નથી કરતી. ફક્ત દરદની નિશાનીઓમાં ફેરફાર કરે છે. ચોક્કસ દવા શું છે અને તેના શું ગુણો છે તે જાણવા વગર દવા લેવી એ બહુ ખોટું છે— આ આરટીકલ લખનારની નજરમાં એવા ધણાએક કેસો આવ્યા છે કે જેમાં ગામઠી નીજ હકીમોએ પાસવાળી દવા આપવાથી દાંતો ગયા છે અને શરીરે હેરાન થયા છે.

દવા લેવી કે નહિ ?

એક જાણીતો ડાક્ટર નીચે મુજબ મન આપે છે:—

“લોકોને શીખવવું જોઈએ કે દવા લેવાની જરૂર નથી. એ ખરી વાત છે કે દવાથી કોઈ કોઈ વખતે ફાયદો થાય છે પણ તે દવાના કરતા કુદરતની મદદને વધારે આભારી છે. દવા લ્યો કે ના લ્યો કુદરતની મહેરબાની દરદીને સારૂ તો થાય છે.

ઝેરી દવા લેવાથી કેટલીક વખતે જીંદગી સુધીના દરદો દરદીને લાગુ પડે છે.

ચોખ્ખી હવા, સૂર્યનું અજવાળું, દારૂથી પરહેજ, આરામ, કસરત, પાચન થાય એવો ખોરાક, નિર્મલ પાણી અને ખુદા ઉપર વિશ્વાસ એજ ફક્ત ખરેખરી દવા છે.”

મસુરી સેનીટોરીયમ, માર લોજ, મસુરી, યુ. પી. અને સીમલા હાઇકો, બેન્ગલોર, સીમલા, ઝેરી દવા દારૂને બદલે તંદુરસ્તી સુધારવાલા ખરેખરા સાંધણ છે. આ ખાતાઓમાં અક્કલથી દરદીઓને સાજા કરવામાં આવે છે એટલે કે પાણીથી, ચંપીથી, વીજળીથી તથા કુદરતે આવેલા ખોરાકથી સામ કરવામાં આવે છે.



જીવ જંતુઓ

પ્રકરણ આઠમું.

“બંગાલના વાઘો કરતાં પણ જીવ જંતુઓની મને વધારે ડર છે.”

ન્યારે કોઈપણ જાતનો ખોરાક ખાવામાં આવે, અથવા તો ખાતા પીવામાં મલાહજો નહિ રાખવામાં આવે, અથવા તો કસગત નહિ કરવામાં આવે તો શરીરની તાકાત ઘટે છે અને જે જંતુઓ શરીરમાં દુઃખ દરદો લાવે છે તેમની સામે ટકવાની શક્તિ જતી રહે છે. જે સહેજમ થાય તો ફાંડી હવામાં ખુલ્લુ શરીર રાખવાથી થાય છે તથા શરીરની નબળાઈ છે. છેલ્લા ઈનફ્લુએન્ઝાની ખીમરી દરમ્યાન હજારો માણસો તથા ખેરાંઓનો તથા બચ્ચાંઓનો ધાણું નીકલી ગયો કારણ કે એ રોગ ચોક્કસ જંતુ મારફતે થાય છે. એજ પ્રમાણે ક્ષયરોગ પણ જંતુઓ મારફતે થાય છે. ખીજ પણ કેટલાંક એવા રોગો છે કે જે જંતુઓ મારફતે થાય છે.

જંતુઓ શરીરમાં કેમ દાખલ થાય છે?

ધણાએક દરદો ખોરાક મારફતે શરીરમાં દાખલ થાય છે.

“ઇનફ્લુએન્ઝા તથા ન્યુમેનીઆ લોકોની ભારે ગીરદાના સમાગમમાં આવવાથી થાય છે. ધણું કરીને ખાસી કરવાથી, છીંકવાથી, થુંકવાથી તથા વાતચીત કરવાથી મોંના જંતુઓ ખીજના મોંમાં જવાથી એ રોગો થાય છે.”—દાઉ ટુ લીવ—પાનું ૩૭૫.

ધણાએક દરદો હજમના ઘસ મારફતે પણ થાય છે કારણ કે દરેક માણસની હજમત માટે એકજ ઘસ વાપરે છે. દરેક માણસ પોત પોતીકુંજ ઘસ વાપરે તો તે સારી ટેવ કહેવાય. હજમની કાંસડી તથા અસતરા માટે પણ ઉપલાજ ટીકા લાગુ પાડી શકાય.

કેટલીક વખતે ઘોખીઓ તરફથી પણ જીવ જંતુઓ માણસોને મંત્રે છે કારણ કે તેઓ જાત જાતના માણસોના કપડા ધોએ છે અથવા તો મેલા પાણીમાં તેઓ કપડા ધોએ છે.

રેલવે ટ્રેનમાં, સ્ટીમરમાં તથા ચાલવાલાની દુકાનોમાં કપ તથા ગ્લાસો હરેક જાતના માણસો વાપરે છે તેથી માંદગીના જંતુઓ મળે છે.

માંખો, ઉંદરો તથા મચ્છરો મારફતે પણ જંતુઓની પ્રસાર થાય છે.

ઘરોમાં જે માંખીઓ ઉડે છે તે ખોરાક ઉપર ખેસી ટાઇફોઇડ તથા કાલેરા વિગેરેના જંતુઓ તેમાં નાંખવાથી પણ વ્યાધી થાય છે.

આ એક જગ જાહેર મન છે કે ગાંડીઆ તાવની મરકીના જંતુઓ ઉંદરો મારફતે મળે છે.

ધૂળમાં મિશ્ર થએલા જંતુઓ હવા શ્વાસમાં લેવાથી પણ દર્દ મળે છે.

કાઘ કાઘ વખતે હાથમાં ચેપીરોગવાલા માણસના પૈસા રાખવાથી પણ ગરમીના રોગો તથા કાઠ કે રગતપીતના રોગો મળે છે.

એનો અટકાવ કેમ કરવો?

પેટમાં ખોરાક હોય અને તંદુરસ્તી સારી હોય તો કેટલીક જાતના જંતુઓ શરીરમાં દાખલ નથી થતા. ભૂખા પેટે કાઘ પણ દરદી પાસે જવું નહિ. સૌથી સારો રસ્તો એ કે તંદુરસ્તી સારી રાખવી, જાસ્તી થાકવું નહિ અને સારી પેટે ઉઠવું.

સુરજની રોશનીમાં જંતુઓ ઉપરના નથી માટે અંધારી કાઠડી, મીના-શવાલી કાઠડી અને ખરાબ વાસવાલી જગ્યાથી દૂર રહેવું.

જંતુઓ હમેશાં મોંમાં તથા નાકમાં હોય છે પણ જો તંદુરસ્તી સારી હોય તો શરીર તેમના હુમલા સામે ટકી રહી શકે છે અને માંદગી આવતી નથી.





“માણસે માખીને મારવી બેઠબે નહિ તે માણસને તે મારશે.”

મચ્છરો તથા માખી



પ્રકરણ નવમું.

સુએઝની સંયોગીબૂમીઓ ફતેહમંદ જોડાણ કરવા માટે જાણીતા ફ્રેંચ ઇજનેર ડી લેસેપ્સને શાઆશી ઘટે છે કે જેનું પૂતળું પોર્ટ સેયદમાં હજી સુધી ઉભું જોવામાં આવે છે. પનામા કનાલનું કામ જ્યારે હાથમાં લેવાનો ઠરાવ કરવામાં આવ્યો ત્યારે પણ સુએઝ કનાલ બાંધનાર ફ્રેંચ કંપનીએ જ એ સાહસ ઉપાડ્યો. સુએઝ કનાલની ફતેહથી ફ્રેંચ લોકો એટલા તો બધા આવેશમાં આવી ગયા હતા કે સને ૧૮૮૧ માં તેઓએ પનામા કનાલ પણ બાંધવાનો ઠરાવ કીધો. આ કનાલ બાંધવાથી આંટલાનટીક તથા પાસીરીક મહા સમુદ્રનું જોડાણ થતું હતું. પનામાની હવા મલેરીયા તાપ તથા યલો શીવર માટે જગ જાણીતી છે પણ ફ્રેંચ લોકો મલેરીયાના મચ્છરોથી બીધા નહિ.

જ્યારે ડી લેસેપ્સ પનામામાં ગયો ત્યારે જે ફ્રેંચ કંપની બાંધકામ કરતી હતી તેના દર વરસે ૮,૦૦૦ માણસો મલેરીયા તથા યલો શીવરથી મરણ પામતા હતા. આઠ વરસની અથાગ મહેનત બાદ, રૂ. ૬૦ કરોડના ખર્ચ બાદ અને હજારો માણસોની ખુવારી બાદ ફ્રેંચ લોકોએ એ કામ પડતું નાંખ્યું.

ત્યારબાદ કરનલ ગોર્ગાસ તથા કેટલાક અમેરીકન તથા યુરોપીઅન ઇજનેરોએ લગભગ ૨૦ વરસની મહેનત બાદ એ કામ ખત્તાસ કીધું. ફ્રેંચ લોકોએ જે જગ્યાએથી કામ બંધ કીધું તે જગ્યાએથી કરનલ ગોર્ગાસે કામ ચાલું કીધું. ફ્રેંચ લોકોએ કનાલનું કામ જલદીથી પુરું કરવાની દોડમાં મચ્છરોને ઉધરવાલી જગ્યાઓ ઉપર કંઈપણ ધ્યાન આપ્યું હતું નહિ.

કરનક ગોગાંસે પહેલ વહેલાં એ બાબત ઉપર ધ્યાન આપ્યું અને તેના હાથ નીચેની કામદારો માટે એવા ઘરો બાંધ્યા કે જેથી તેમાં મચ્છરો દાખલ થઈ શકે નહિ. એટલુંજ નહિ પણ દરેક ખાડા ખખોચી આ પૂરી નાંખ્યા, ઉગેલું ઘાસ કાપી નાંખી બાલી નાંખ્યું અને આખી જગ્યા ઉપર પાણીની માફક ઘાસલેટ નાંખ્યું. પનામા કનાલની ફતેહનું કારણ મચ્છરનો નાશ કરવાને આજ રી છે.

હિંદુસ્તાનમાં મચ્છરો લાખો માણસોનો ઘાણ કરે છે. જો એક માણસને મલેરીયા તાપ થયો હોય અને તેની ઉપર જો મચ્છર બેસે તો તે મચ્છર પોતાના ડાંખમાં મલેરીયાનું ઝેર લે છે અને પછી બીજા સારા માણસના શરીર ઉપર તે મચ્છર બેસે તો તેના શરીરમાં તે મલેરીયાનું લોહી દાખલ કરે છે. “આવી રીતે મલેરીયાથી પીડાતા માણસના લોહીમાંથી મચ્છરને મલેરીયા મળે છે અને તે મચ્છર આથી માણસના લોહીમાં મલેરીયા દાખલ કરે છે.”—ડા. એફ. સી. રીચર્ડસ, એલ. આર. સી. પી. એન્ડ. એસ. (એડીનબરો).

જો મચ્છરોના પગ લાંબા અને પાંખો ડાઘા વાળી હોય છે તેઓ મલેરીયા ફેલાવનારા મચ્છરો છે. સામાન્ય રીતે સાંજે સૂઈ અસ્ત પામવા પછી મલેરીયાની મચ્છરો ચટકો મારે છે. પોતાની મથકાથી અરધા માઈલની વિસ્તારમાંજ તેઓ ઉડે છે. ઉંચી જગ્યાએ આ મચ્છરો માત્રમ નથી પડતા. તેઓ નીચી તથા મીનાસવાલી જગ્યાઓએજ ખાસ કરીને હોય છે. જો ઘરો ઉંચી જગ્યાએ બાંધવામાં આવે, અરધા માઈલના વિસ્તારમાં આવેલા ખાડા ખખોચીમાં પૂરવામાં આવે અને તે ઉપર ઘાસલેટ અવારનાર નાંખવામાં આવે તથા રાતના સૂતી વખતે શરીરે સીટરોનીલા અથવા ઘાસલેટ ચોલવામાં આવે તથા પલંગ ઉપર મચ્છરદાની નાંખવામાં આવે તો મલેરીયાના હુમલા સામે રક્ષણ મળે.

માખી શું કહે છે?

“મારો જન્મ જાણમાં થયો હતો. મારા બાપ્તો તથા બહેનો લાખો તથા કરોડોમાં છે. તેઓમાંના કેટલાકોનો જન્મ સંડાસમાં, કેટલાકોનો મટરમાં, કેટલાકોનો પેટીમાં તથા કેટલાકોનો કચરાની પેટી વિગેરેમાં થયો હતો. ખમોને મંદુકી ઘણી ગમે છે કારણ કે મંદુકીમાંજ અમારો જન્મ

થયો હતો. જ્યારે અમે ઘર કરવા માગીએ છીએ ત્યારે જે ગંદીલા માણસોના કંપાન્ડમાં પુષ્કળ ગલીય હોય છે ત્યાં અમે ઘર કરીએ છીએ. તે ઘરની બાહ્ય પોતીકા ખોરાક માટે બહુ દરકાર નથી કરતી માટે અમારે માટે ખોરાક ખુદલો રાખે છે, જેની ઉપર અમે અમારા સગાવહાલા સાથે બેસી સારી પેટે ખાઈ પી મનહ કરીએ છીએ. આના બદલામાં તે ખોરાક ઉપર અમારા પગોનો સવળો મેલ મૂકીએ છીએ. ખાસ કરીને ફળસ તથા ફેરીની મોસમમાં અમે અમારા બાહ્ય દોસ્તદારો સાથે આવી તે ખુદા મૂકેલા ફળ ઉપર બેસી ખૂબ મનહ કરીએ છીએ.

એક વખતે લગ્ન હતા તેમાં અમે અમારા પુષ્કળ બાહ્ય ધોને ખોજાવ્યા અને જો કે અમેને નોતરું નહિ હતું છતાં અમે ગયા. નોતરાએલા મીજવાનો પગ ઘેઘ સાફ કરીને અંદર ખાવા જતા હતા પણ અમે વગર પગ ધોવે ઘસારો કીધો અને ખુદા મુકેલી મીઠાઈ તથા ખાણા ઉપર બેસી ગયા અને તે લોકો ખાઈ તેની અગાઉ અમે ખાવા બેસી ગયા.

થોડાક અઠવાડીયા બાદ અમેને ખજર મલી કે નોતરાએલામાંના ઘણાએક સખસો ટાઈફોઇડ તાપથી મરણ પામ્યા હતા. ડાક્ટરોએ મત આપ્યું કે જે મીઠાઈ મેવા ઉપર અમે બેઠા હતા તે ખાવાથી તેમનું મરણ નીપજ્યું હતું.

“અમે બહુ નાનાં તથા બારીક તથા નિર્દોષ દેખાઈએ છીએ પણ હજારો તથા લાખો માણસોને મારી નાંખવાને અમે શક્તવાન છીએ. જો કે અમે નાના દેખાઈએ છીએ પણ લડાઈ મારે તેના કરતાં વધુ લાખોની સંખ્યામાં અમે મારીએ છીએ.”

ટાઈફોઇડ કેમ છે?

ટાઈફોઇડ તાપ ખોરાક કે પાણી મારફતે આવે છે. તેના જંતુને “ટાઈફોઇડ બેસીલસ” તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. ટાઈફોઇડ તાપથી પીડાતા કોઈ સખસના મેલા કે નરક ઉપર માખ બેસે છે અને તેના જંતુ ખોરાક કે પાણીમાં મુકે છે જેથી તે ખોરાક ખાનાર કે પાણી પીનારને ટાઈફોઇડ થાય છે. ફક્ત અમેરીકામાંજ દર વરસે ત્રણ લાખ માણસો ટાઈફોઇડથી મરણ પામે છે. આ રોગ મુખ્ય કરીને માખથી ફેલાય છે. દર વરસે અમેરીકામાં ૪૬,૦૦૦ બચ્ચાંઓ એન્ટેરીટીઝ નામના રોગથી મારણ પામે છે અને તેનું

કારણ માખી છે કે જે રોગીષ્ટ જનું અચ્ચાંના દુધમાં મૂકે છે. બનવા જોગ છે કે એટલાજ મરણો એજ કારણસર હિંદુસ્તાનમાં પશુ થતા હશે જો કે એને લગતી ખરેખરી નોંધ મલી શકતી નથી.

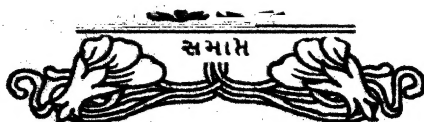
એક માખી દુધમાં એકીજ વખતે લાખો જનુઓ મૂકી શકે છે. “એક માખ એકી વખતે ૬૦ લાખ જનુઓ પોતા સાથે લઈ જઈ શકે છે.” બનવા જોગ છે કે મચ્છરો કરતાં પશુ વધુ સંખ્યામાં માંખથી માણસો મરણ પામે છે.

માંખ કયા રોગો લઈ ફેરે છે ?

ખાંસી	નીમોનીઆ	ડીફ્થેરીઆ
ઝાડો	ટાઇફોઇડ	લેરીનજીનીસ
મરડો	આંખ આવવી	ખર્ષ
મગજના દરદ (મેનીનજીટીસ)	કોલેરા	ફેરીનજીટીસ
શિતલા	ગરમીના દરદ	

માંખનો કેમ નાશ કરવો.

માખી મારવાના કાગલોથી મરે તેના કરતા વધારે માખીઓ પેદા થાય છે (આણુ બાણુથી આવે છે). માખીઓ ઘણી કરીને છાણના ઢગલામાં, માથ બલદોના ગભાણમાં કે ગલીય ડુંકણે થાય છે. કચરો તથા મેલું દૂર કરવાથી તેઓ પોતાની મેલે જતી રહે છે. તમારું ઘર ચોખ્ખું રાખો. ધરના કચરો પેટીમાં રાખો પશુ પેટી ઢાંકેલી રાખો. તમારી રાંધણી ચોખ્ખી રાખો. ખાવાનો ખોરાક ખુલ્લો ના રાખો. ધરના બારી બારણા બલી-વાલા હોય તો વધારે સાફ.



ગુજરાતી રક્ષા પ્રતિબંધન પાઠ્યક્રમના અભ્યાસક્રમમાં

પ્રવેશ પાઠ્યક્રમ ૩૪, પૃષ્ઠ

Gujarathi "Enemies of Health" Printed and published by J. S. Jaisi at
the Oriental Watchman Publishing Association, Post Box 33, Poona.

Registered—August 9, 1947

